# ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА




№19 (259) СЕНТЯБРЬ 2012


## ПИСЬМО В НОМЕР

# Помощница в лечении

Когда я болею, есть совсем не хочется, никак не могу себя заставить. Только пью морсы из дачных ягод. Знаю, что это правильно. Ведь организму нужны силы на борьбу с недугом, а не на переваривание разных мясных, куриных бульонов или других ядов. Денек поголодать даже полезно – быстрее все хвори пройдут. Но потом надо хоть что-нибудь съесть. И тут выручает тыква. Дочка была однажды в Германии и там попробовала вкусный тыквенный супчик. Вот его-то она мне и приготовила, когда я слегла с простудой. Удивительно, что тот протертый суп я ела с большим удовольствием уже на второй день болезни. А на пятый день полностью вылечилась! И печень не беспокоила, и давление было в норме. Внуку тоже суп очень понравился, а он у нас вообще плохо ест и часто болеет. Поэтому теперь тыква – царица наших дачных грядок. Не понимаю, почему у нас так редко обращают внимание на этот вкуснейший и целебный овощ! Вот в Европе тыквы даже привозят на ярмарки и похваляются ими: у кого самые большие да самые красивые. Но читатели моей любимой газеты тоже знают в них толк. Тыква сплотила некоторых из нас. Мы уже не первый год переписываемся, обмениваемся семенами и рецептами народной медицины. Стараемся лечиться натуральными средствами, а не бегать по аптекам. И тыква – первая помощница.

***Крыленко В.Н., г. Воронеж***

**ЦИТАТА**

***Учитесь по-настоящему радоваться каждому новому дню. Ведь жизнь такая короткая! Так стоит ли тратить ее впустую?***

***Моргунова В.Ю., г. Калуга***



**НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ** 16+

**На мой взгляд, причины многих заболеваний элементарны. Правильно пишут в нашей газете читатели и специалисты, что болезнь начинается с головы. Иногда она человеку даже нужна, чтобы избежать худших неприятностей. Только сам больной этого не осознает.**

# Простуда вместо инфаркта

Давайте вспомним школьные годы. Наверное, у кого-то из вас была такая ситуация: завтра трудная контрольная работа, а вы к ней не готовы. Что делать? Начинаешь прислушиваться к себе. Вроде в горле першит, насморк начинается, да и слабость какая-то во всем теле. Узнав об этом, мама говорит: «Завтра в школу не пойдешь, вызываем врача». Тем более если идет вирусная эпидемия. Горло действительно красноватое, и врач очень спешит к другим больным, поэтому сразу же пишет диагноз и убегает. И никакой тебе контрольной! А ты и вправду вскоре расклеиваешься. Инфекция-то уже была в организме, ведь многие болеют, а тут мозг получает соответствующую установку. Так что все честно, без обмана.

Вот человек уже взрослый, ответственный и совсем не склонный к вранью. Или даже пожилой, вообще положительный во всем. Но неосознанно мы иногда решаем сложные жизненные проблемы так же, как в детстве. Судите сами.

Обычно больного оставляют в покое. А если болезнь заразная, даже изолируют. Не это ли прекрасная возможность хоть немного побыть в одиночестве и прийти в себя? Один мой знакомый, серьезный деловой человек, который уже лет 20 не был на больничном, недавно признался. Простудился, мол, температура за 38, руки-ноги ломит, голова раскалывается. А на душе отчего-то так хорошо, спокойно, как никогда! Ну да, люди сейчас живут в состоянии хронического стресса. Даже когда все в порядке, расслабиться не всегда удается, напряжение не отпускает, что само по себе нередко приводит к серьезным заболеваниям. Так уж лучше неделю отсидеться с простудой, чем заработать, к примеру, инфаркт в 46 лет!

Вот еще пример: пожилому одинокому человеку не хватает внимания. Как пишут некоторые читатели: «Взрослым детям не до нас, у них своя жизнь». Но если, к примеру, подскочет давление, то взрослые дети, узнав об этом, скорее всего, тут же прибегут. Даже бросив работу и собственных маленьких детей. Уже доказано, что артериальное давление напрямую связано с эмоциональным состоянием. Да и многие другие болезни тоже.

Не лучше ли нам устроить свою жизнь так, чтобы как можно меньше болеть? Ведь можно научиться разумно распределять свое рабочее время, вовремя расслабляться и отдыхать с пользой для здоровья. Заниматься интересным делом, чтобы не было душевной пустоты и болезненной потребности заполнять ее чужими эмоциями. Осознать собственные слабости, недостатки и относиться терпимее к ним, а значит, и к другим людям. А как же! Разве может человек кого-то любить и быть приятным для окружающих, если он сам себя грызет? Думаю, вы со мной согласитесь: все это лучше, чем постоянно болеть!

***Рязанцев П.М., г. Омск***

# Если нет радости, мы болеем

**Недавно врач-натуротерапевт рассказывала в «Лечебных письмах» о том, что кровь несет по сосудам радость каждой клеточке тела. А ведь правда! Если нет в жизни радости, кровь течет медленнее и застаивается. Отсюда – многие сосудистые заболевания, которые сейчас занимают чуть ли не первое место в мире.**

Еще в 38 лет мне поставили диагноз варикозное расширение вен. Но тогда болезнь меня особенно не беспокоила да и внешне почти не проявлялась. Просто ноги к вечеру сильно уставали. А вот когда тебе уже под 60, просто беда. Операции на венах очень боюсь. И сами врачи говорят, что для меня операция не вариант. Что делать? Выписала себе «Лечебные письма» и стала искать народные рецепты. Но этого оказалось мало! Сначала надо разобраться с причиной болезни и устранить ее. Какой смысл лечиться, если причина остается?

У меня 34 года педагогического стажа. Как вы понимаете, постоянно на ногах. Но все было терпимо, пока работала в школе. Детей я очень люблю, и уже взрослые мои ученики до сих пор иногда звонят, поздравляют с праздниками. А бывает, и заходят в гости поговорить по душам. Да, дети были моей радостью... С ними всегда чему-то учишься, никогда не перестаешь удивляться. И душа остается молодой. А как только вышла на пенсию, так и началось: варикоз, тромбофлебит, сердечная недостаточность... И все связано с сосудами. Вот я и призадумалась, как мне теперь жить без радости.

Как-то гуляла с собачкой и случайно услышала, о чем говорят две молодые женщины. У одной серьезно заболела мама, да еще и ребенок маленький, и работу бросать никак нельзя, иначе вообще денег ни на что не хватит. Эта мамочка держала за руку сорванца лет пяти, который все пытался вырваться. Женщина была бледная, осунувшаяся. Видно, держалась из последних сил в трудной жизненной ситуации. Не знаю, как мне пришло такое в голову, но я вдруг подошла к ним, извинилась и предложила той женщине услуги няни. Совсем недорого, оплата чисто символическая по нынешним временам, а мне – прибавка к пенсии. Женщина очень удивилась, но когда мы познакомились поближе, она сказала: «Наверное, мне вас Бог послал!»

Макар, тот самый сорванец, мой нынешний воспитанник, оказался славным мальчиком. Хотя в детском саду маме про него сказали: «Не садовский ребенок, лучше заберите!» Просто творческая, неординарная личность. Мы с ним подружились и отлично проводим время, готовимся к школе. Мои-то внуки уже почти взрослые, и я так рада общению с Макаром! Знаете, эта работа мне совсем не в тягость, хоть и ноги больные. Бывают же на свете чудеса: вернулась радость – и лечение стало помогать!

***Климченко Н.Ф., г. Санкт-Петербург***

# ВАННА ДЛЯ ИММУНИТЕТА И НЕ ТОЛЬКО

Поделюсь с вами рецептом целебной ванны. Принимаю ее раз в неделю, и она помогает мне повысить иммунитет в преддверии зимы. А еще – успокоиться, расслабить все мышцы и справиться с бессонницей.

Сейчас многие делают обрезку ягодных кустов. Не нужно сжигать веточки! Они пригодятся для целебной ванны. Оставшиеся на них листочки или подсохшие плоды тоже пойдут в дело. Ветки малины, смородины, облепихи, крыжовника – все пригодится. Нарежьте их на кусочки 2-3 см длиной и высушите. Можете добавить к этой ароматной смеси еще и несколько веточек можжевельника или сосны.

Чтобы приготовить отвар для ванны, наполните половину кастрюли сырьем и залейте водой почти доверху. Кипятите на медленном огне минут 15, потом дайте настояться 2 часа. Процедите – и ароматный целебный отвар готов. Вылейте его в ванну и наслаждайтесь!

***Дурова М.Л. , г. Краснодар***

# ЛЕКАРСТВО С БОЛОТА

Всегда беру отпуск ранней осенью – в ягодно-грибной сезон. За две недели запасаюсь на всю зиму клюквой, брусникой и грибов сушу немало.

Когда бываю на болоте, обязательно собираю пакет одного растения, про целебные свойства которого знают немногие. Это растение – мох, кукушкин лен, который в изобилии встречается в сырых местах. На болоте – как будто зеленые подушки из него. Мох растет медленно, поэтому с каждой такой подушки я беру совсем по чуть-чуть, всего несколько кустиков. Сушу его, как и другие травы, в темном и хорошо проветриваемом месте. Он сильно усыхает, как любой мох. Но и требуется его для лечения совсем немного.

Кукушкин лен хорошо помогает при кашле, даже бронхите. Это противовоспалительное средство. Лечиться надо его настоем.

Взять 1 ст. л. сухого растения, залить 1 стаканом кипятка, дать настояться 2 часа и процедить. Пить по 1 ст. л. 4 раза в день до еды. Дозу превышать не надо, иначе будет сильный слабительный эффект.

Когда только начинается простуда, можно сухую траву истолочь в порошок и принимать на кончике чайной ложки 3 раза в день, запивая водой.

Есть у этого мха еще одно замечательное свойство – он стимулирует рост волос и убирает перхоть. Тот же настой надо просто втирать в голову после мытья и не ополаскивать. Тем, кто только начал лысеть, очень рекомендую кукушкин лен. Помогает не хуже дорогих кремов.

***Федоров Н.Г. , г. Вологда***

# ПОМОЩЬ ПРИ ВАРИКОЗЕ

Работаю учительницей и большую часть дня провожу на ногах. Из-за этого у меня начал развиваться варикоз. Мне советовали побольше сидеть во время уроков, но я не могу себе этого позволить.

Нехорошо, когда учитель только сидит. Я человек старой закалки и должна видеть глаза всех своих ребят. Если вижу, что нужна помощь, обязательно подойду. Поэтому с варикозом решила справляться так, чтобы и работа не страдала, и болезнь дальше не развивалась.

Когда расширены вены, а кровь густая, отеки неизбежны. Поэтому для разжижения крови я начала пить отвар из шишек хмеля. Вот рецепт.

Залить 1 ч. л. сухого сырья 1 стаканом кипятка и нагревать на водяной бане 15 минут. Потом процедить и выпить вечером за полчаса до еды.

Хмель также успокаивает нервы и помогает поскорее уснуть. Поэтому утром я чувствую себя отдохнувшей.

Еще можно готовить такой же настой, но более концентрированный, смачивать в нем тряпочку и делать компрессы на больные вены. В результате проходит зуд, который нередко бывает при варикозе. И для самих сосудов это полезно. Кроме того, каждый вечер я делаю легкий массаж. Осторожно поглаживаю ноги, продвигаясь от пяток к бедрам, чтобы помочь крови подниматься вверх. После чего обязательно лежу, положив ноги на спинку кровати или валик.

И обязательно делаю контрастный душ для ног. Поливаю их сначала теплой водой, потом холодной. И так меняю температуру несколько раз. Это не только снимает напряжение в ногах, но и укрепляет сосуды.

***Порожникова В. Д., г. Петрозаводск***

# ЕСЛИ НАДУЛО ШЕЮ

Муж много времени проводит за рулем – по работе да и по домашним делам. Поскольку он курит, то окно с водительской стороны почти всегда открыто. И в холодные дни иногда его продувает так, что шея поворачивается с трудом.

Перевоспитать мужа мне не удается. Просила его хотя бы не курить в машине, чтобы окно не открывать. Но он упрямый, все делает по-своему. Так что приходится мне с его застуженными мышцами (миозитом) справляться домашними средствами. Да еще так, чтобы лечение подействовало побыстрее. Собрала несколько рецептов, которые в таких случаях работают безотказно.

- Хорошо помогает **компресс из отварного картофеля**. Надо сварить 2–3 картофелины в мундире, размять их вместе с кожурой и сразу же завернуть в марлю. На больное место – хлопчатобумажный платок, потом картофель, пищевую пленку и еще один теплый платок или шарф. Держать, пока картошка полностью не остынет. Тепло такое пюре отдает медленно, и застуженная мышца хорошо прогревается.
- **Капустный компресс** тоже готовится просто. Взять 2 листа, измельчить на терке или мелко

нарезать. Посыпать 1–2 ч. л. пищевой соды и перемешать руками, чтобы появился сок. Намазать эту кашицу прямо на кожу. Сверху укрыть вощеной бумагой и платком. Держать 1–2 часа. Очень хорошо помогает снять боль.

После компресса я растираю мышцы ребром ладони и сразу загоняю мужа в постель. К утру обычно шея начинает поворачиваться. Я прошу мужа надеть шерстяной шарф и в очередной раз говорю, что в один прекрасный день ни одно из домашних средств уже не сработает. Если миозит запустить, то со временем мышцы сведет так, что потом их можно будет расслабить только уколами. Берегите шею от сквозняков!

***Радионова Анна, г. Миасс***

## ВСЕ ЦВЕТА ОСЕННЕГО ЛЕСА

Сентябрь – мое любимое время года. Еще не очень холодно, а деревья раскрашиваются в такие яркие цвета! Если позволяет погода, стараюсь каждые выходные выбираться в ближайший лесок или городской парк. Хочется надышаться вдоволь свежим воздухом и зарядиться энергией.

Природа готовится к зимней спячке, но перед этим она как будто прощается с летом. И после короткой вспышки удивительного многоцветья нас ждут промозглые серые дни, мокрые оголенные ветви деревьев. Тогда настроение у меня портится, бывает даже депрессия. Если и с вами такое случается, лучше подготовиться заранее – получить как можно больше приятных эмоций. Осенью природа дарит нам не только целебные травки и корешки. Сама ее красота – тоже великолепное лекарство. И принимать его, пока есть такая возможность, можно в неограниченных дозах, сколько душе угодно.

Про целебное действие цвета людям известно давно. Даже в консервативной официальной медицине есть такое понятие, как цветотерапия. Да и психологи давно установили, что разные цвета по-разному действуют на настроение. Как раз осенние яркие краски и помогают справиться с депрессией. Более того, они влияют и на общее самочувствие.

Я вот всегда страдала от дистонии, пониженного давления. Летом еще держалась. А как только дело шло к осени, чувствовала себя просто разбитой. Сидела все выходные дома, никак не могла заставить себя выйти на улицу. Но однажды подружка все-таки вытащила меня на прогулку в парк.

На дворе стояла золотая осень, и мы часа два просто гуляли по дорожкам. Вдыхали запах прелых листьев, любовались ярко-красными кленами. И знаете, про головную боль, апатию я забыла, как будто в живой воде искупалась. Всю неделю проработала на одном дыхании. С тех пор завела такое правило: как только есть время, сразу выбираться подальше от городской суеты и просто любоваться яркими красками осени. Обязательно беру домой несколько самых красивых кленовых веточек. Смотрю на них и прямо чувствую, как давление приходит в норму. Вдыхаю запах – и уходит головная боль.

***Яковенко Ольга Викторовна, г. Кострома***

## ПРИХОДИТ ВРЕМЯ КОРЕШКОВ

Лекарственными травами и цветами запасалась все лето. Предпочитаю лечиться ими, а не таблетками. А сейчас, когда зелень уже начала увядать, подходит время заготавливать целебные корни.

Хоть и говорят, что корни, клубни можно и весной собирать, я делаю это в сентябре. Сейчас в них больше всего витаминов и других полезных веществ. Ведь к холодам растения накапливают силу, чтобы пережить суровые морозы. Кроме того, как раз зимой они очень даже пригодятся.

Корневища выкапываю руками, чтобы не повредить. Не то они начинают гнить, особенно если сушить их неправильно. Беру вместе с комом почвы и тут же аккуратно отряхиваю. Потом обрезаю стебель, отрываю тонкие корешки. Промываю в холодной проточной воде. Некоторые корни (например, алтея) долго держать под водой нельзя. В них содержатся слизи и вещества, которые быстро растворяются в воде. А значит, корень может потерять свою целебную силу.

Промыв, раскладываю корни на мешковине в тенистом, но продуваемом месте. Некоторые мои знакомые их сразу разрезают и сушат в духовке. Но я знаю, что из-за этого значительная часть полезных соединений может окислиться. Поэтому измельчаю сырье, когда оно уже полностью просохло. А пока корешки сушатся, постоянно переворачиваю их, чтобы не завелась плесень.

Когда они хорошо просохнут на воздухе, кладу их в теплую духовку на несколько часов, чтобы полностью убрать влагу. А уж потом разбиваю или режу на кусочки. Укладываю в жестяные банки или холщовые мешки и храню в сухом шкафу.

На зиму обычно запасаю корни алтея – от кашля, иван-чая – от воспалений и для витаминного напитка, девясила – для желудка, лопуха и сабельника – от ревматизма, одуванчика – как желчегонное.

***Карпушина Н.Г., Брянская обл., Климовский р-н***

# Яркие краски минувшего лета

**Все реже светит солнце, все чаще дожди. Жалко ушедшего лета. Но оно оставило частичку себя в красных помидорах, сочной оранжевой моркови, бордовой свекле, желтой круглой тыкве.**

Когда выложишь овощи на стол, невольно залюбуешься разнообразием красок, совершенством форм. У меня на кухне висит большой натюрморт с овощами. Но тот, что на столе, ничуть не хуже. Даже жалко разрушать такое великолепие, но надо. Пусть энергия лета, подарившего все эти овощи, послужит нам, людям! Ведь мы трудились, выращивая урожай. Очень люблю делать из овощей консервированное ассорти «Лето в банке». Кладу в банку и красные помидоры, и зеленые огурчики, и светло-желтые кабачки, и перец разных оттенков, и морковку. Еще добавляю 1-2 цветочка календулы или настурции. Получается очень красиво!

О пользе овощей, способах их приготовления можно написать целую диссертацию. Я только скажу, что на моем самочувствии особенно хорошо сказываются морковный, свекольный и тыквенный соки с медом. Они дольше хранятся, очень вкусны и действительно наполняют организм энергией.

Готовя овощные блюда, почувствуйте себя волшебниками. Да, творцами-волшебниками! Ведь вы дарите самое главное в жизни – здоровье себе и своим близким, а еще – частицу ушедшего лета.

И второй дружеский совет. Занимаясь творчеством на кухне, не доводите себя до сильной усталости. Во всем нужна мера. Прислушивайтесь к своему организму, тогда и жизнь во всем ее многообразии будет в удовольствие.

Газета наша замечательная. Особенно сейчас, на скрепках. Можно было бы, конечно, сделать цветной первую страницу. Но не в этом дело. Главное – чтобы люди захотели заниматься своим здоровьем, а не ждать, пока «жареный петух клюнет». Ведь тогда даже самые замечательные рецепты уже не помогут.

Человеческий организм – такое чудо! Все предусмотрено, все отлажено. А если случится где-то сбой, сразу включается защитная система, и организм начинает сам восстанавливать себя. Прислушайтесь к нему и помогите, если надо. Полюбите себя, берегите и укрепляйте самое драгоценное – здоровье. Настраивайте себя на долгую жизнь, полную удивительных открытий, ярких впечатлений.

***Адрес: Сидоровой Валентине Викторовне, 601900, Владимирская обл., г. Ковров, ул. Фурманова, д. 16, кв. 72***

# Мы любим тебя, мама!

**Светлой памяти моей мамочки, Звонаревой Марии Петровны.**

***Открытое сердце***

*У мамочки нашей солидная дата.*
*Не только годами мамуля богата.*
*Есть все у нее: дом, супруг, сын и дочь.*
*Кто в дом попадет, тот остаться не прочь.*
*Тепло и уютно в квартире под крышей*
*И шумно всегда – не умеем потише.*
*На кухне работа кипит день и ночь:*
*То муж просит есть, то заехала дочь.*
*Кудесница мама! Богиня плиты!*
*Понятны рецепты ее и просты.*
*На пышечку мама похожа сама.*
*Ее пироги всех нас сводят с ума.*
*А папа твердит: «Мама – наша турбина,*
*Вливает энергию в мужа и сына!»*
*Из спячки выводит семью по утрам*
*И лечит – не надо ходить к докторам.*
*Ее любят дети, соседи с ней ладят,*
*Ласкаются кошки, когда их погладит.*
*Под дверь ей приносят котят для защиты...*
*Для добрых людей сердце мамы открыто.*
*Мы любим тебя!!!*
*Будь счастливой и гордой,*
*Что дети стоят на земле этой твердо,*
*Что любящий муж только ближе с годами,*
*Что ты никогда не расстанешься с нами...*

Эти стихи я написала 25 августа 1999 года, когда маме исполнилось 65 лет. И никто из нас тогда не представлял, что через 3 года мы будем отмечать не день рождения, а день памяти.



Мамочка, как тихо и пусто стало без тебя в нашем доме! А я все надеюсь, что сейчас откроется дверь, и ты войдешь с покупками из магазина. Твои мягкие, теплые руки – они умели все. Я забывала про печали, любые горести, когда моя голова покоилась у тебя на коленях, а ты нежно перебирала пальцами мои волосы.

Словно предчувствуя скорое расставание, я просила тебя рассказать о своей судьбе. В такие минуты ты становилась особенно близкой и понятной. Я всегда гордилась тем, что ты родилась на новгородской земле в многодетной семье. В 14 лет тебя увезли в Ленинград и взяли в чужую семью в качестве няни. Так началась твоя самостоятельная трудовая жизнь. Но ты всегда помнила о своей маме, о сестрах, которые оставались в деревне, и старалась им помочь.

Воспитание детей было твоим призванием, но судьба привела тебя на картфабрику военно-морского флота. Я помню, как мы с папой по вечерам встречали тебя после работы. А однажды мне разрешили пройти с тобой в цех, где стояли огромные печатные машины...

Если бы не несчастный случай на производстве, тебя бы не отправили отдыхать в Приозерск, где по воле случая оказался и наш будущий папа. Какая это была пара! Ваши даты рождения отличались на 4 года, 4 месяца и 4 дня – фантастика! Ты светилась от счастья. Ты была любима и старалась быть идеальной женой. С годами проблемы со здоровьем не мешали тебе провожать папу на работу и встречать его в любое время суток. По утрам я слышала ваше воркование у дверей. Папа уходил, а ты стояла у окна, чтобы перекрестить его и пожелать доброго пути.

Вашему семейному счастью все завидовали, но оно оказалось не вечным. В одном кинофильме поется: «Даже если будет сердце из

нейлона, мы научим беспокоиться его». Твое сердце не выдержало, потому что было очень ранимым. Весь последний год мы боролись за тебя, мы были рядом, но болезнь оказалась сильнее.

Если бы можно было повернуть время вспять, лишний раз приласкать родного человека, вовремя промолчать... Я – твоя частица, твое творение и продолжение! Прости меня, мамочка, за все, что я не успела для тебя сделать!

***Адрес: Захаровой Ольге Викторовне, 192236, г. Санкт-Петербург, ул. Софийская, д. 37, корп. 3, кв. 12***

# Зачем во всем винить погоду?

**Часто слышу, как люди разного возраста жалуются на погоду. Вот, мол, весна приближается, и утром голову от подушки не оторвать. Или осень виновата в том, что нет сил и настроение неважное...**

Не буду спорить, погода часто на нас влияет. У меня самой раньше при сильном ветре почти всегда болела голова, а перед грозой понижалось давление. Но с некоторых пор я стала вырабатывать у себя иммунитет к погодным катаклизмам. А помогла мне в этом... все та же погода.

Начала с того, что, выйдя на пенсию, стала ежедневно в обязательном порядке, как на работу, ходить на прогулки. Причем в одно и то же время, утром и вечером, и в любую погоду. У меня рядом с домом небольшой парк.

Поставила перед собой цель – как минимум обойти его по кругу хоть раз. Если время позволяет, могу и больше кругов сделать, но не меньше. Так постепенно у меня выработался особый ритуал, ежедневные прогулки стали потребностью. И вот результаты: сначала прошли головные боли, потом исчезла одышка, подтянулись все мышцы, пропала раздражительность. И никакие перемены в погоде мне теперь нипочем. Ведь мой доктор – сама погода, каждый день такая разная.

Надо лишь понять, что в природе все меняется, и это естественно. Просто воспринимайте такие перемены как тренировку. А поскольку все в природе целесообразно, то и жить надо в гармонии с ней. Учитесь принимать с благодарностью любые ее капризы, а не прячьтесь от непогоды. Такие тренировки лучше всяких лекарств. Ведь они закаляют организм!

И солнышко, и ветер подпитывают нас своей могучей энергией, наполняют силой. Ни денег не надо тратить, ни особых усилий не требуется, чтобы просто выйти из дома и пешком обойти любимый парк. А можно выбрать себе и другой маршрут.

***Волкова Антонина Ивановна, г. Вологда***

# Когда же мне скучать?

**Работала до 65 лет, и знакомые мне говорили: «Вот не будешь работать – узнаешь, что такое скука». Я не работаю уже 7 лет, а скучать нет времени. Мне не знакомо это чувство, и дел всегда много.**

Не признаю слово «не умею» – есть слово «не хочу». Так что всегда можно найти себе занятие, было бы желание. А чувство одиночества можно испытывать и в семье. Я поняла, что все зависит от человека. Читатели нашей газеты часто призывают больше улыбаться (например, письмо в №14 на стр. 6). Я полностью согласна. Кто же захочет со мной общаться, если я с кислым лицом начну подробно рассказывать о своих болячках? Ведь у слушателя своих болячек много, и он их сильнее чувствует. Если с соседкой по даче мы и говорили о таком, то с юмором.

У меня ведь есть дача, а уж там некогда скучать. Там больше двигаешься. А движения, особенно для нас – это жизнь и независимость. Работаю я в меру сил и похудела без диет. Правда, хотелось бы еще похудеть, но и этот результат радует. А уж как организм радуется витаминам! Всего и не перечислить, что он получает с ранней весны и до поздней осени. И еще – общение. У меня очень хорошие, дружные соседи по даче. Вот так и пролетает время.

У меня начали кровоточить десны. Пародонтолог назначил лечение, которое обошлось в 3000 рублей, да еще лекарство – 400 рублей. Рекомендовали повторить курс через 3-6 месяцев. Для меня – дороговато. Посоветовали мне использовать софору японскую.

На упаковке написано, что основным действующим веществом является рутин. Он способствует укреплению стенок сосудов, уменьшает их ломкость и восстанавливает эластичность. Кроме того, действует как успокаивающее и противовоспалительное. И я сделала настойку, как рекомендовано.

Размолола 50 г зерен софоры, залила 250 мл водки и поставила настаиваться на 10 дней, ежедневно взбалтывая. На ночь, почистив зубы, натирала десны настойкой.

В первые дни казалось, что началось ухудшение, так как десны стали кровоточить сильнее. Но постепенно пошло улучшение. Сейчас десны не кровоточат, но я продолжаю их натирать для профилактики.

Еще у меня катаракта. Сначала закапывала мед, разведенный водой, а потом решила усовершенствовать рецепт. Цветки календулы заливаю кипятком, настаиваю, процеживаю и разбавляю мед этой водичкой. Такое ощущение, что действует лучше!

***Адрес: Кузьминой Людмиле Ивановне, 644121, г. Омск, ул. 25 лет Октября, д. 11, кв. 63***

## цитата



**Кто крепок телом, может терпеть и жару, и холод. Так и тот, кто здоров душевно, в состоянии перенести и гнев, и горе, и радость, и остальные чувства.**

**Эпиктет**

# Я ПОБЕДИЛА СКЛЕРОЗ

Решила вам рассказать, как мне в 70 лет удалось спастись от склероза.

В молодости у меня были очень хорошие память и работоспособность. Но с годами память стала пропадать, и на работе до пенсии меня продержали из жалости. Я решила, что надо что-то делать. Это у нас наследственная болезнь всех женщин со стороны как матери, так и отца. Взяла в библиотеке книгу стихов М. Лермонтова, моего любимого поэта. Первое стихотворение учила долго, а потом уже стало легче. Так я выучила почти все стихотворения. Тренировалась долго, почти три месяца. Вскоре с удивлением заметила, что мне не надо записывать, что купить в магазине. И один стих не надо учить целую неделю. Затем нашла старый советский песенник. Стала учить и петь песни. Днем дома никого нет, и я никому не мешала. Недавно ездила на юбилей своей сестры, и все заметили изменения. Не знаю, что мне лучше помогло – то ли стихи, то ли пение. Думаю, второе. Во всяком случае, это не аптечное лекарство, денег не надо. Главное – настроиться на положительный результат.

***Адрес: Коломлиной Анне Игоревне, 393970, Тамбовская обл., г. Моршанск, ул. Солнечная, д. 7, кв. 2***

# СЕМЕНА ДОБРА

Мы, люди старшего поколения, особенно родившиеся в деревнях, знаем, что такое истинная любовь к земле. Любовь к людям, животным – ко всему, что нас окружает. И счастливы те, кто смог сохранить ее спустя многие годы.

Я благодарна судьбе, которая наградила меня светлыми днями детства. Несмотря на бедность, считаю ту пору счастливой. Потому что в наших молодых сердцах были семена добра, зерна любви к людям, к труду. Ведь все это закладывается в детстве.

Через газету «Лечебные письма» я познакомилась со многими читателями. Познакомило меня с ними мое письмо про тыкву «кавбуз». Потом получила больше сотни писем. Многим выслала семена, а кому-то не смогла. И сама посеяла оставшиеся зерна. Тыквы выросли. Правда, урожай был слабый в это сухое лето.

Надеялась, что теперь смогу выполнить просьбы всех желающих. Но... забрела в огород чужая корова и погрызла тыквы, несколько арбузов, а потом принялась за свеклу. Муж прогнал ее, а я расстроилась до слез. И сегодня прошу прощения у тех людей, чьи просьбы не смогла выполнить. Поверьте, что даже здоровый человек не может справиться с таким количеством просьб. Простите меня великодушно.

***Адрес: Шевановой Нине Петровне, 309190, Белгородская обл., г. Губкин, ул. Раевского, д. 25, кв. 5***

# КАК НЕРВЫ УСПОКОИТЬ

В наше время найдется немного людей, которым удается избежать нервных расстройств, стрессов. Одни в таких ситуациях тянутся за сигаретой, другие предпочитают рюмку водки, третьи – и то, и другое...

Огромное количество людей надеются на разные успокоительные таблетки. Уж не знаю, что лучше, но я хочу предложить другой способ. Он не только снимает нервное напряжение, но и абсолютно безвреден для организма. Кроме того, мгновенно помогает мгновенно, всего за полчаса.

После любого напряжения – ссоры, неприятности, стрессовой ситуации, как только я оказываюсь дома, иду в душ. И принимаю не простой душ, а слабоконтрастный. Стою по 10 минут сначала под приятной горячей водой, потом столько же – под приятной прохладной. И так – пока не наступает приятно-томное расслабление.

***Андрей Васильевич Сажин, г. Новокузнецк***

# КОЛИКИ В ЖИВОТЕ: ЧТО ДЕЛАТЬ?

Младенцы заходятся от плача, когда у них болит живот. Но у взрослых тоже случаются колики в животе. Я была готова к самому худшему, когда пошла на обследование. А причина оказалась банальной – газы.

Излишнее газообразование происходит почти всегда по нашей вине. Причин несколько: неправильное сочетание продуктов, нерегулярное питание, переедание, обилие сладостей – все это не идет на пользу. Но избавиться от колик в животе можно.

Первое условие – немедленно начать питаться правильно, причем в одно и то же время. Второе – некоторое время придется приложить усилия, чтобы восстановить микрофлору кишечника. Здесь помогут натуральные домашние кефирчики, ацидофилин, тибетский молочный гриб. А с приступами боли мне помогала справляться настойка мелиссы:

2 ст. л. сухой измельченной травы залить 100 мл водки, настоять в темном теплом месте 1 неделю, процедить. Принимать по 10 капель 3 раза в день за 30 минут до еды.

***Смолякова Тамара Евгеньевна, г. Нижний Тагил***

# ДЛЯ ГОРЛА И ОЧИЩЕНИЯ ЛИМФЫ

У меня хронический тонзиллит. Чуть простыну – сразу же начинает болеть горло. Да еще и лимфатические узлы в подчелюстной области воспаляются.

Понятно, что лимфатические узлы – биологические фильтры, в которых очищается лимфа, поступающая из разных «регионов» организма.

Справиться с болезнью мне помогает довольно сложный, но эффективный рецепт.

Смешиваю 200 г порошка из высушенных молоденьких веточек сосны и 100 г порошка из высушенных корней малины. Затем смесь перекладываю в литровую стеклянную банку слоями: слой порошка, слой сахара, слой меда и так далее. Высота слоя порошка должна составлять примерно 0,5 см, сахарного песка – столько же.

А вот вычислить высоту медового слоя не получится, так как мед быстро впитывается в массу. И поэтому количество меда исчисляется ложками – 2-3 ст. л. Выложив всю массу в банку, сверху заливаю ее 1 стаканом кипятка и настаиваю сутки. После перекладываю в кастрюльку и выдерживаю на водяной бане 2 часа. Затем настаиваю 48 часов в тепле, процеживаю и принимаю по 1 ч. л. перед едой 4 раза в сутки.

***Зивкова Д., г. Тула***

# ОТ ШУМА В УШАХ И ГОЛОВЕ

После своего обращения в газету получила много писем. Люди просили рецепт от тугоухости и шума в ушах, в голове и я им его отправляла. Но вот читаю рубрику «Люди добрые, помогите!» и вижу, что еще многие желают его получить. Я этот рецепт в газете не встречала.

Смешать по 100 г ромашки, зверобоя, бессмертника и березовых почек. Высыпать все в сухую банку и закрыть. Вечером взять 1 ст. л. сбора, залить кипятком в банке (0,5 л) и настоять 20 минут. Потом процедить через ткань, но не марлю. Отлить 1 стакан настоя, положить в него 1 ч. л. меда и размешать. Если класть мед прямо в банку, чтобы утром не хлопотать, то 2 ч. л. Выпить 1 стакан. После этого не пить, не есть до утра! Утром сделать так же за 20 минут до еды. Принимать настой до тех пор, пока смесь не закончится. Лечение можно повторить только через 5 лет!

В результате улучшается обмен веществ, организм очищается от жировых и известковых отложений, кровеносные сосуды становятся эластичными. Шум и звон в ушах, в голове прекращаются! Кроме того, вы постепенно худеете. Напиток вкусный, универсальный!

Также много желающих вылечить цистит. Я лично борюсь с ним, наверное, всю сознательную жизнь! Этим летом заваривала траву веронику. Привозят ее к нам с Алтая. И случилось чудо – помогает! Как только прихватит, так сразу завариваю травку. Срок ее хранения – 2 года. Обязательно запасусь на зиму.

***Адрес: Клименченко Зое Георгиевне, 630091, г. Новосибирск-91, Красный пр., д. 70, кв. 50***

# БУДЬТЕ ВСЕГДА ЗДОРОВЫ!

Посылаю вам свои советы, рецепты лечения и профилактики.

- Для нормализации кровяного давления принимать спиртовую настойку календулы по 20–40 капель 3 раза в день. Исчезает головная боль, улучшается сон и повышается работоспособность.
- От морщинок на лице протирать кожу минеральной водой. Она разглаживает морщинки, как бы обволакивает кожу пленкой, поддерживает ее свежесть.
- Хорошо протирать лицо и настоем календулы (1 ч. л. травы на 1 стакан воды) или соком сельдерея. Они тоже хорошо разглаживают и освежают кожу.
- Против радикулита помогает полынь. Нарвать ее во время цветения, высушить и сшить подушечку из льняной ткани. Набить подушечку сухой травой – и под спину.
- Эликсир молодости (против старения мозга): измельчить 1 лимон, смешать 100 г меда и 1 головку чеснока. Принимать каждое утро по 1 ч. л.
- Красный клевер очень хорошо чистит сосуды. Его свежими головками надо набить литровую банку и залить спиртом или водкой. Настоять 2 недели, процедить и пить по 1 ч. л. 3 раза в день.
- Для здоровья суставов 10 дней подряд принимать желатин. С вечера 1 ст. л. желатина залить теплой водой и оставить на ночь. Утром размешать и выпить. По мере надобности можно повторить.

***Адрес: Козловой Людмиле Александровне, 215810, Смоленская обл., г. Ярцево, ул. Школьная, д. 3, кв. 18***

# МЕДНЫЙ ОБОДОК СНИМАЕТ БОЛЬ

В пожилом возрасте любые погодные изменения сразу же сказываются на общем состоянии. У кого голова начинает болеть, у кого давление прыгает, а кто-то ходит с трудом...

Я долго думал, как защитить себя от геомагнитных возмущений, не прибегая к лекарствам. Из одной книжки, где рассказывалось о лечении медными пластинами, узнал вот о чем. Есть мнение, что медные браслеты могут помочь метеозависимому человеку справиться с подобными временными трудностями. Поскольку сам я страдал от головной боли в такие дни, то решил, что браслет мне нужен не на запястье, а на голову.

Взял медную проволоку и по размеру головы сплел из нее ободок шириной около 5 см. Концы проволоки запаял при помощи обычного паяльника и оловянного припоя, чтобы получился замкнутый контур. Как только вижу, что погода портится, или узнаю о надвигающейся магнитной буре, сразу надеваю на голову свой ободок и нахожусь в нем некоторое время.

Защитный экран из меди избавил от необходимости принимать таблетки. Друзья мне не верили, а потом сами попробовали сделать так же, как я. И никто больше не подтрунивает надо мной. Вот такая защита, простая и надежная.

***Демидов А.Л., г. Донецк***

# РАБОТА НА «ДВА ФРОНТА»

Аралия манчжурская... Уже само название растения говорит о месте его произрастания. Но встретить аралию можно не только в Манчжурии. Много ее и в Хабаровском крае, и в нашем – Приморском.

Для своего мужа из аралии я делаю настойку – она повышает давление и, как указано в справочнике, «усиливает энергетическое обеспечение организма». Словом, аралия – это отличный адаптоген. Но от женьшеня и золотого корня выгодно отличается тем, что оказывает еще и сильное сахароснижающее действие. Думаю, гипотоникам-диабетикам об этом надо знать!

Залить 1 ст. л. измельченных корней аралии 100 мл водки. Настаивать в темном месте неделю. Принимать настойку по 15 капель, разводя их в 100 мл холодной кипяченой воды, 2 раза в день до приема пищи.

Поскольку аралия маньчжурская оказывает возбуждающее действие на центральную нервную систему, то вечером ее принимать не следует.

***Пудова А.И., Приморский край, г. Арсеньев***

# УКРЕПЛЯЕМ КОСТИ

Для того чтобы наши кости были крепкими, необходим кальций. Если уровень кальция в крови по каким-либо причинам падает, то происходит усиленное высвобождение этого минерала из костной ткани.

Чтобы уровень кальция был в норме, необходимо следить за тем, чтобы он поступал в организм в достаточном количестве. Что для этого нужно делать? Во-первых, помимо аптечных препаратов кальция, надо чаще употреблять в пищу молочные продукты, рыбу, шпинат и бобовые. Во-вторых, уменьшить потребление соли и кофе – эти продукты ухудшают всасывание кальция.

Есть и еще одна причина разрежения костной ткани – нарушение всасывания кальция в желудочно-кишечном тракте. И повинен в том самый банальный гастрит. Отсюда вытекает еще один аспект в лечении и предупреждении остеопороза – устранение заболеваний ЖКТ. Для этого существует масса полезных травок! Но я сейчас хочу рассказать о другом – о том, как «подкормить» хрящевую ткань организма, как поставить заслон остеопорозу.

Для укрепления костной ткани мужчинам полезно применять ярутку полевую. Она отлично восполняет недостаток андрогенов, из-за которого у представителей сильного пола начинает развиваться остеопороз.

Залейте 1 ст. л. ярутки полевой 0,5 л холодной кипяченой воды, настаивайте 6–8 часов, процедите и пейте по 1/4 стакана трижды в течение дня за полчаса до еды.

А вот женщинам лучше использовать пажитник. В нем много фитогормонов, которые в организме действуют подобно женскому гормону эстрогену. Есть в пажитнике и биоактивные вещества, которые обеспечивают питательную поддержку костно-суставной системе, способствуют обновлению и росту соединительной ткани, укрепляют и восстанавливают ткань суставов.

Заварите 2 стаканами кипятка 1 ст. л. сухих листьев пажитника, укутайте и настаивайте 30 минут, процедите. Пейте по 1 стакану каждое утро натощак в теплом виде в течение 1 месяца. Затем сделайте перерыв на 3–4 месяца, а потом повторите курс лечения.

***Иванова Ж.М., г. Калининград***

# ДЛЯ ПЫШНОЙ ШЕВЕЛЮРЫ

Примерно десять лет назад, когда после сильного стресса стали выпадать волосы на голове, я впервые попробовала лечиться листьями грецкого ореха.

Конечно, сначала для укрепления корней волос я применяла то одно, то другое косметическое средство. Да вот только толку было мало! А вот лосьон, приготовленный собственными руками, оказался эффективным.

Готовится он следующим образом: 4–5 ст. л. высушенных листьев грецкого ореха надо залить 0,5 л холодной воды, кипятить в течение 15 минут. Затем отвару дать настояться минут 10–15 (за это время он как раз остынет), а потом процедить и втирать в корни волос.

Конечно, за одну процедуру поллитра отвара вы не израсходуете. Оставшуюся жидкость перелейте в стеклянную посуду и храните в холодильнике. Потом каждый раз перед использованием обязательно подогревайте отвар на водяной бане. Не забывайте: жидкость для втирания в корни волос обязательно должна быть теплой! И еще хотела добавить: процедуры по «подкормке» корней волос можно выполнять хоть через день, хоть каждый день. Также можно использовать отвар для ополаскивания волос после мытья.

Этот способ лечения мне подсказала хозяйка дома, у которой я снимала комнату во время отдыха в Крыму. У нее в саду росло несколько грецких орехов. Плоды на них почему-то не вызревали, а вот листьев было вдоволь. Ими-то и снабдила меня добрая хозяйка – дала мне целый мешок ценного сырья и записочку, в которой подробно изложила, как готовить разные мази да отвары.

Листья грецкого ореха обладают довольно сильным ранозаживляющим свойством. Обычно свежие листья или распаренные сушеные прикладывают к ранам – заживление проходит быстро и без нагноения, воспаления не бывает. Но лучше сделать мазь – она выручит в самых разных ситуациях, а храниться может долго.

Измельчить сушеные листья грецкого ореха, 2 ст. л. сырья залить 200 мл подсолнечного масла, настаивать 7 дней. Потом выдержать на водяной бане 2 часа, процедить. Еще раз подержать на водяной бане, но 15 минут. Убрать с огня, добавить 15 г воска и помешивать массу до тех пор, пока не остынет.

Такую мазь можно использовать ежедневно в течение 1-2 месяцев при трофических язвах голени, лучевых поражениях кожи, фурункулезе.

***Алисова Инга, г. Тверь***

# РАК – ОПЫТ ПРЕОДОЛЕНИЯ

**Читаю газету «ЛП» от корки до корки, и особенно больно читать рубрику «Люди добрые, помогите!». Может быть, кому-то поможет мой опыт преодоления болезней, выпавших мне на долю как испытание и наказание. Мне тоже помогали добрые люди – огромное им за это спасибо и низкий поклон.**

После развода у меня была сильная депрессия, потом инфаркт, потом инсульт. Инвалидность, маленькая пенсия, из которой еще платил алименты. Одиночество, второй инфаркт в 2004 г., а в феврале 2005 г. – второй инсульт. Лежал 4,5 года. Добрые люди помогли, и врачи, конечно.

Встал на ноги, стал ходить потихоньку, а тут новая напасть – попал в онкобольницу, и в апреле 2010 г. мне удалили опухоль (под местным наркозом). Химию не делали, облучение тоже – из-за инфарктов и инсультов. И вот по поводу онкологии хочу ответить Ведешевой Ларисе из Твери, Антонине из Украины, Кузнецовой Людмиле из Ярославской обл. – насчет смеси Шевченко (водка с маслом 30+30).

Сделал настойки из золотого уса, алоэ, березовых почек, каланхоэ, чистотела. Все брал 1:3 (3 части водки), а чистотела – 1:5. В пузырек с крышкой наливал 30 мл одной из настоек, добавлял 30 мл масла подсолнечного нерафинированного и капали в него почти 1 ч. л. рыбьего жира. Пузырек встряхивал 5 минут, и я тут же его выпивал за 40 минут до еды. Каждый день использовал разные настойки, а еще 2 дня пил АСД.

Так продолжалось до мая 2011 г. Потом проверился – все чисто, но АСД продолжал пить курсами (месяц пил, месяц перерыв) до апреля 2012 г. А еще утром натощак пил теплое козье молоко с 1 ч. л. куркумы (порошок): неделю через неделю. Покупал также в аптеке бефунгин – это вытяжка из гриба чаги.

Если найдете чагу, сделайте настой сами и пейте. Чагу замочить на ночь, потом натереть на терке и делать настой. Залить 1 ст. л. тертой чаги 150 мл теплой (40–45°, не выше) кипяченой воды, настоять сутки и пить по 2–3 ст. л. 5–6 раз в день между едой.

Все это останавливает рост опухолей и метастазов и потом удаляет их. Лечение долгое, поэтому нужны терпение и вера в победу.

А еще молитва иконе Божией Матери «Всецарица».

***Адрес: Рукасову Александру Николаевичу, 433303, Ульяновская обл., Ульяновский район, с. Криуши, ул. Затон, д. 52, кв. 2. Тел. 8-84255-7-81-35***

# ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

**Врачи утверждают, что танцы и здоровье неразрывно связаны. Танцы полезны всякие и в любом возрасте!**

Ученик Зигмунда Фрейда, австрийский психоаналитик Вильгельм Райх объяснял суть танцевальной терапии так: у каждого человека есть свой защитный панцирь из скованных мышц и внутренних зажимов, который образуется в результате стрессов, обид, тревожных мыслей и т. д. Танцуя, человек освобождается от этого панциря, и душа его обретает гармонию, а значит, уходят и болезни.

Итак, с помощью танцев можно избавиться от стресса. Не обязательно для этого звать гостей или идти в танцевальный клуб. Можно просто, вернувшись с работы, несмотря на усталость и нервозность, включить свою любимую музыку, встать перед зеркалом, улыбнуться своему отражению и начать медленно и плавно двигаться. Через несколько минут вы почувствуете, как исчезает груз негатива, накопившегося за день. Особенно рекомендуется танцевать тем людям, у кого повышенное чувство страха, кто не уверен в себе, склонен к депрессии.

Танец активизирует работу всех внутренних органов. Людей, ведущих пассивный образ жизни, он заставляет двигаться, преодолевая вялость и апатию, заряжает энергией. Организм получает, в хорошем смысле слова, встряску. Улучшается обмен веществ, нормализуется работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышается иммунитет, улучшается память, укрепляются все мышцы.

Помогают танцы и скорректировать фигуру, научиться владеть своим телом. Подсчитано, что современные танцы за полчаса занятий сжигают до 400 ккал, бальные танцы и чечетка – 200, народные – 225. За одно занятие латиноамериканскими танцами можно скинуть более 1 кг, а по степени нагрузки их смело можно приравнять к бегу трусцой.

**Как выбрать свой танец**

• **Танго.** Регулярные занятия этим эмоциональным и страстным танцем избавят вас от неправильной осанки, лишнего веса, усталости, постоянной хандры, головных болей. К тому же танго – прекрасная профилактика остеопороза, а сами ваши движения станут более пластичными и плавными.

• **Танец живота** укрепляет мышцы бедер, ягодиц, рук, мягко восстанавливает позвоночник. Усиленная работа бедрами не только тренирует плоскую мускулатуру живота, но и массирует внутренние органы. Танец живота развивает у женщин пластику движений и грацию, повышает сексуальную привлекательность, помогает внутренне раскрепоститься и убрать лишние сантиметры на талии. Рекомендуют женщинам, имеющим проблемы с деторождением.

• **Вальс.** Регулярно занимаясь вальсом, вы не только исправите свою осанку, улучшите координацию движений, работу вестибулярного аппарата, нормализуете сердечный ритм, повысите настроение, но и сбросите несколько лет, ведь этот танец возвратит вас в молодость.

• **Ирландские танцы.** Благодаря множеству очень энергичных движений у любителей этих танцев развиваются координация движений, чувство ритма и равновесия, ловкость, повышается выносливость, подтягиваются бедра и ягодицы, укрепляются икроножные мышцы. Ирландские танцы особо рекомендуют тем, кто проводит по 8-10 часов в офисе за компьютером.

• **Латиноамериканские танцы.** К ним относятся сальса, румба, ча-ча-ча и др. Подобно танцу живота, латинос придадут вам уверенность в себе, помогут обрести правильную осанку и красивую походку. При регулярных занятиях вы сможете укрепить различные группы мышц, от спины до пресса и мышц рук.

• **Аэробика с элементами танца.** Если вы любите не только танцы, но и спорт, то это направление для вас. Полезный эффект удваивается: со значительной нагрузкой работают почти все группы мышц, особенно нижней части тела, улучшается координация движений, сжигается лишний жир, появляются гибкость и быстрота в движениях.

И еще: от того, как мы двигаемся, зависит ход наших мыслей, а значит, и самочувствие, которое в свою очередь влияет на пластику движений.

***Адрес: Тягаевой Людмиле Александровне, 248017, г. Калуга, Бульвар Мотостроителей, д. 3, кв. 144, т. 8-953-464-31-00***

# ТАЛИСМАН ДОЛГОЛЕТИЯ

**Если присмотреться к форме очищенного грецкого ореха, то поймешь, что он напоминает мозг человека – не зря старые люди называют грецкий орех «праздником мозга».**

На Кубань мы переехали жить в 1964 г. Причиной переезда было тяжелое состояние здоровья мужа: в 28 лет инвалид 2-й группы после ДТП. Самое страшное, что он перенес сильное сотрясение мозга (13 дней был в коме), перелом свода и основания черепа. Надежд на восстановление здоровья и сил было мало. Купили старую хатенку, но с участком земли, на котором росли грецкий орех, абрикосы и огромная шелковица. В местной библиотеке я нашла информацию об их целебных свойствах и начала лечение.

В основу его легли сок из абрикосов и жерделы (дикий абрикос), сок шелковицы и ежедневное употребление грецких орехов. Помогла восстановлению сил и здоровья и горная река Лаба.

Но главным были ядра грецких орехов. Они по калорийности превосходят жирную свинину в 1,5 раза, мед в 2,5 раза, мясо курицы в 4,5 раза, рыбу в 7,8 раза, а молоко и картофель – в 10 раз. К тому же орех способствует образованию витамина В, необходимого для нормальной работы и восстановления клеток головного мозга.

После выписки из больницы у мужа было очень высокое давление. При этом рекомендуется съедать по 100 г ядер грецких орехов ежедневно (можно с медом) в течение 45 дней. В результате давление нормализовалось.

А укреплению сердечной мышцы способствует целебная настойка из перегородок.

Стеклянную бутылку (0,5 л) наполнить измельченными перегородками ореха и доверху залить спиртом, закупорить. Поставить на 3 недели в теплое темное место. Принимать по 3–5 капель на 1 ст. л. воды. Настойка применяется в течение месяца.

Настоящее лакомство – лечебный ореховый кисель. Прокалите 3 ст. л. ореховых ядер, снимите с них коричневые «рубашки», затем разотрите на доске бутылкой. Теперь проварите их с молоком и сахаром 15 минут. Заварите крахмалом, остудите. Готов вкусный бодрящий напиток. А взбодрит при усталости рецепт великого Авиценны: 2 ст. л. толченых ядер грецких орехов с медом.

При ДТП у мужа был и ушиб легких, началось воспаление. С этой бедой помогло справиться еще одно народное ореховое средство.

21 здоровый спелый грецкий орех растолочь молотком вместе с кожурой, залить 1 л водки. Настоять 2–3 недели в темном месте. Затем пить по 1 ст. л. 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды.

Нам уже по 77 лет, самочувствие хорошее, но осенью и зимой готовим для себя оздоровительный бальзам:

1 стакан изюма, 1 стакан кураги, 2 стакана ядер грецкого ореха, 1 стакан меда, сок 1 лимона, 1/2 стакана сока алоэ. Орехи и фрукты перемолоть, сложить в стеклянную банку, затем вылить туда мед, сок алоэ и выжать сок лимона. Все тщательно перемешать и настоять двое суток. Хранить в холодильнике. Утром натощак съедать одну за другой 4 ч. л. бальзама, запивая травяным чаем.

***Адрес: Зайцевой Любови Андреевне, 385300, Адыгея, с. Красногвардейское, ул. Спортивная, 22***

# КОМПЛЕКСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ПРОСТАТИТА

**Мне 63 года, и несколько лет назад врач поставил мне диагноз – простатит, который я долго лечил с переменным успехом.**

Думал, уже не смогу избавиться от своей болезни, но, к счастью, знакомый мне дал проверенный народный рецепт. По его совету я брал такой сбор:

• 2 части листьев шалфея лекарственного, 3 части почек тополя черного и 5 частей корней лопуха большого. 1 ст. л. этой смеси я заливал в термосе 0,5 л кипятка, настаивал 10 часов. Затем процеживал и принимал настой по 1/4 стакана три раза в день.
• А вечером перед сном ставил микроклизмы, используя для них 150 мл этого же настоя. Клизмы делал через день, полный курс – 15 раз.
• Для общего укрепления организма употреблял цветочную пыльцу с медом. Я смешивал их в соотношении 1:1, разводил в 50 мл кипяченой воды и настаивал 2–3 часа. Первую неделю принимал по 1 ч. л. 3–4 раза в день, затем увеличил дозу до 1 дес. ложки 3 раза в день.

Через месяц я почувствовал себя намного легче, неприятные симптомы простатита исчезли.

***Кураев Сергей Николаевич, г. Псков***



*На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.*

# Чтобы не было камней

Уважаемая Галина Геннадьевна! У меня в моче обнаружены соли оксалаты, и начался климакс. Очень прошу вас ответить, помогут ли виноградные листья или чай из виноградных прутьев.

*Адрес: Кот Валентине Андреевне, 36000, Украина, г. Полтава, Рыбальский пр., д. 22, кв. 100*

Уважаемая Валентина Андреевна! Что такое оксалаты и почему они оказываются в моче? Моча представляет собой раствор различных солей. Если их слишком много, то при отстаивании они образуют осадок, независимо от реакции мочи (кислой, щелочной). При щелочной реакции в осадок выпадают фосфаты, а при кислой – ураты, оксалаты. Оксалаты щавелевокислого кальция и аммония могут встречаться при любой кислотности мочи.

Важно знать, что такой осадок может появляться при некоторых заболеваниях. Например, при пиелонефрите, сахарном диабете, каких-то отравлениях. Первопричиной становятся операции на кишечнике, воспалительные заболевания кишечника, болезнь Крона и язвенный колит. Случается такое и при дефиците витамина В6, а также при чрезмерном употреблении аскорбиновой кислоты. Вы упоминаете о климаксе. Он тоже может стать причиной таких нарушений, и сейчас вам необходимо нормализовать обменные процессы в организме. Кроме того, советую еще несколько раз сдать анализы мочи. Если в ней снова окажутся оксалаты, стоит исключить из рациона продукты, образующие щавелевую кислоту. К ним относятся: мясо, щавель, шпинат, петрушка, свекла, бобы, фасоль, ревень, инжир, сливы, земляника (клубника), крыжовник, цитрусовые, смородина, шиповник, чай, какао, шоколад. Через 2-3 месяца снова сдать анализы мочи. Если и тогда оксалаты не исчезнут, пройдите полное обследование почек. В таких случаях нередко обнаруживают дисметаболическую нефропатию. Это расстройство связано с тем, что почки плохо выделяют вещества, поддерживающие в норме уровень солей щавелевой кислоты.

Самое главное для вас – соблюдать диету. Разрешены белый хлеб, свиное сало, масло сливочное и растительное, сметана. Из овощей – картофель, любая капуста, чечевица, горох, зеленый горошек, репа, брюква, спаржа, огурцы. Овощи и фрукты – некислые. Включайте в рацион молоко, творог, яйца, немного сыра. Больше круп! А вот поваренной соли и углеводов – поменьше. Пейте не менее 2 л жидкости в сутки, не ограничивая себя и вечером. Вам очень полезен компот из сухофруктов без сахара. Через 2-3 недели такой диеты перейдите на лечебную диету № 5. В нее входит все отварное, а жиры и соли ограничиваются. При этом курсами по 10 дней назначаются витамины В6, В1 и Р3, соли калия и магния. Затем – снова диета. И так – несколько лет либо пожизненно, чтобы не было камней. Все зависит от того, справится ли ваш организм сам, без лекарств.

Есть и травы, способные растворять камни и выводить соли. Особенно эффективны спорыш, укроп, мята, листья земляники, хвощ, кукурузные рыльца, веточки и листья смородины. Вам надо самой подобрать себе травку. Что же касается винограда, то это удивительное растение действительно может нас и накормить, и напоить, и вылечить. В его ветках и листьях содержится очень много биологически активных веществ, ценных микроэлементов. Они помогают растворять ураты и оксалаты, очищают кровь и лимфу, снимают воспаление, укрепляют стенки сосудов и нормализуют венозный отток. Так что можете использовать и виноград. Выбирайте те растения, которые у вас под рукой, не гоняйтесь за диковинками.



# Что такое синдром Титце?

Невролог поставил мне диагноз синдром Титце. Очень просим рассказать об этом заболевании и способах лечения!

*Семья Шишкиных, г. Санкт-Петербург*

Ваше заболевание считается малоизвестным, хотя в медицинской практике встречается нередко. Чаще всего больные сначала приходят к хирургу, травматологу или ортопеду. Пациент может попроситься на прием к кардиологу, гастроэнтерологу, и даже к нефрологу или пульмонологу. Все зависит от того, где именно болит. Что это за недуг?

Синдром Титце – псевдоопухоль (доброкачественная) реберных хрящей, образование диаметром 2-5 см. Есть и другие названия: реберный хондрит, костохондрит, реберно-хрящевой синдром и прочие. При таком заболевании наблюдается утолщение, опухолевидное разрастание одного или нескольких реберных хрящей в области их соединения с грудиной. Там ощущаются болезненность, припухлость. Чаще всего поражены ребра со 2-го по 4-е, а иногда и 5-е. Причины точно не известны. Есть несколько предположений.

Реберные хрящи могут повреждаться из-за травмы, механической перегрузки. Эту теорию подтверждает тот факт, что многие заболевшие были заняты тяжелым физическим трудом. Болеют и те, кто постоянно сидит за компьютером, перед телевизором, что тоже травмирует опорно-двигательную систему. Сказываются и закрытые травмы ребер, микропереломы их костно-хрящевых отделов. В результате разрастается новая хрящевая ткань, которая выглядит как опухолевидное образование. Оно давит на окружающие нервные окончания и вызывает болевой синдром.



Некоторые специалисты считают, что заболевание связано с нарушением обмена кальция, а также дисбалансом витаминов группы B и C. Это и приводит к изменениям в хрящевых тканях. Такую теорию поддерживал и сам немецкий хирург А. Титце, именем которого назван синдром. Но большинство случаев не укладывается в ее рамки. Есть еще инфекционно-аллергическая теория, согласно которой болезнь связана со сбоями в иммунной системе.

Как проявляется заболевание? Боли чаще всего односторонние, с левой стороны. Могут быть острыми или нарастать постепенно. Причем боли усиливаются при движениях, особенно поворотах, кашле и чихании. Могут отдавать в желудок или почки. У некоторых больных бывают и отеки кожи в области поражения, а также местное повышение температуры. Иногда могут проявиться и общие симптомы: тревожность и страх, бессонница, снижение аппетита, одышка, тахикардия. Поэтому и диагноз поставить непросто. Ведь такие симптомы бывают и при других заболеваниях.

Не стоит надеяться на то, что все пройдет само. Такое случается лишь у 3-5% больных. У остальных же без лечения заболевание становится хроническим и приводит к утрате трудоспособности. Не исключение и молодые люди от 20 до 40 лет. Точной методики лечения пока нет, и операцию в таких случаях не предлагают. Но есть рекомендации на острый период болезни.

Врачи назначают нестероидные противовоспалительные средства, витамины, биохимические стимуляторы. Временно, на 7-10 дней, рука на стороне поражения должна находиться в покое. Все это приводит к хорошим результатам в 75% случаев.

Важное место в лечении занимают физиотерапевтические процедуры: УВЧ, СВЧ, кварцевание. Назначают и электрофорез с йодистым калием, новокаином или другими лекарствами, а также местное обезболивание. Помогают магнито- и иглорефлексотерапия. Хорошо зарекомендовали себя комбинации микродоз йода и салицилатов. Используют и гомеопатические противовоспалительные средства. Затем, когда боли стихнут, применяют мягкие мануальные и остеопатические техники.

# Горное лекарство мумие

Дочке 5 лет, почти с рождения ее мучает аллергия. Знакомая принесла мумие. Расскажите, пожалуйста, что это за вещество. Откуда его привозят? От каких заболеваний оно помогает и можно ли его давать ребенку?

***Самохвалова А.В., г. Челябинск***

Мумие называют еще горным бальзамом. Это природный, натуральный продукт, смолоподобное вещество, вытекающее из расщелин скал. Встречается в Гималаях, горах Аравии, Ирана, на территории бывшего СССР и в других местах. Лучше всего изучено мумие Горного Алтая. Возраст некоторых образцов – от 550 до 1540 лет. А образцам из Азии – намного больше! Если вы приобрели качественный продукт, неважно, откуда он привезен. Состав вещества почти одинаковый. Мумие богато ценными кислотами, смолами. В нем есть камедь, растительные остатки и многое другое. В народной медицине используется уже более 2 тысяч лет. Применяют мумие для скорейшего восстановления костной ткани, лечения бронхиальной астмы и туберкулеза. Помогает и при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, мочекаменной и кожных болезнях. В аптеках можно найти мази с мумие, таблетки и другие формы. Если вы будете применять наружно мазь или компресс со слабым раствором, то лучше делать это на ночь, перед сном. Принимая же таблетки, обращайте внимание на дозировку!

Вашему ребенку можно давать такой раствор: на 1 л кипяченой воды – 1 г мумие. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день. Тот же раствор закапывать в нос по 1 пипетке в каждую ноздрю, а также полоскать им горло. Но самое главное – «погода в доме». Ведь аллергия – это сопротивление какой-то ситуации, средство привлечения внимания к себе. Помните, что настроение и здоровье ребенка зависят от вас.

При каких еще заболеваниях используют мумие? Приведу несколько рецептов (дозы рассчитаны на взрослых).

- **Переломы.** 1–2-процентый водный раствор пить по 1 ст. л. натощак 2–3 недели. У 80% больных заживление происходит на 8–17 дней раньше обычного.
- **Геморрой, эрозия шейки матки.** Вводить тампоны 4-процентного водного раствора мумие на 4–5 часов вечером. Курс – 10–15 процедур.
- **Радикулит.** Смочить салфетку 5-процентным водным раствором – и на больное место. Укрыть вощеной бумагой и шерстью. Сверху положить горячую бутылку (50°) на 1 час. Всего 7–10 процедур. Затем – крем. Растворить заранее 5 г мумие и добавить в тюбик ланолинового или детского крема. Втирать на ночь 10–15 дней.
- **Фурункулы, карбункулы, угри.** Прикладывать на 1 час салфетки с 4–5-процентным водным раствором.
- **Бронхиальная астма, бронхит, пневмония.** С помощью ингалятора вдыхать водный 4-процентный раствор.
- **Язвенная болезнь желудка, двенадцатиперстной кишки.** Можно вылечиться, если принимать по 0,1 г мумие 2 раза в день за 30 минут до еды в течение 1 месяца. Боли проходят, язва рубцуется.
- **Ангина, простуда.** Когда болезнь только начинается, першит в горле или «дерет» заднюю стенку глотки, 0,2 г мумие в таблетках положить под язык на ночь. Делать так 2–3 дня.
- **Гипертония.** Можно стабилизировать состояние, когда болезнь в начальной стадии. Перед сном принимать 0,1 г мумие с водой в течение 10 дней. Обязательно измерять давление!
- **Воспаление прямой кишки, простаты, женских органов.** Помогают свечи с мумие. Взять 100 г сливочного масла, 1 ст. л. меда и 3 г мумие. Сформировать свечи (примерно по 10 г) в кулечках из кальки или вощенки – и в морозилку. Получится примерно 50–70 свечей – как раз на 2 курса лечения с перерывом.

## ВЫРУЧИТ КОРИЦА

Недавно смотрела телепередачу, в которой рассказывали о том, как можно лечиться корицей.

После проведенных исследований медики сделали вывод: у людей с диабетом второго типа, которые съедали по 2-4 г корицы в день, уровень сахара снижался. Вот и я стала использовать корицу «по полной программе» – не только как добавку к кулинарным блюдам, но и как лекарство. В этом была необходимость, т.к. у мужа тоже был диабет второго типа, приходилось строго контролировать уровень сахара в крови.

С лечебной целью надо съедать 1 раз в день по 1/4 ч. л. коричного порошка, запивая его водой.

По совету врача я обязательно раз в день для подслащивания чая и кефира добавляла немного корицы. Такие напитки мой муж пил с удовольствием, да и я сама пристрастилась. То, что корица влияет на уровень сахара в крови, мы убедились очень скоро – ведь муж регулярно контролирует кровь с помощью глюкометра. А еще я смогла обнаружить одну интересную особенность воздействия корицы на организм – она отбивает аппетит. В результате мне без диеты удалось немного похудеть. Потом я даже купила коричное масло и, когда чувство голода заявляло о себе, нюхала его – знала, что это масло «сработает».

***Сочкина А., г. Орел***

## БЕЛАЯ БЕРЕЗА ПОД МОИМ ОКНОМ...

Проблемы с мочеиспусканием начались у меня после сильного переохлаждения. Это произошло летом, когда мы были в турпоходе, ночевали в палатках, а ночи были холодными. Вот и получила я цистит.

Уже не надеялась избавиться от этой напасти, но подруга рассказала об одном природном средстве, которое нормализует вывод мочи из организма и ликвидирует воспаление мочевого пузыря. Теперь с радостью делюсь нехитрым рецептом со всеми, у кого похожая проблема. Это средство – камедь березы, вернее, привычный и знакомый всем с детства березовый сок. Только раньше он был для меня просто лакомством, а теперь принимаю его как ценное лекарство!

Для лечения цистита надо 1 стакан березового сока принимать 3-4 раза в сутки в течение 3-4 недель.

За месяц я справилась с циститом. Но это еще не все. УЗИ показало, что и почки мои стали выглядеть лучше – в левой почке, которая была буквально набита песком, его практически не осталось, а правая почка и вовсе стала чистенькой.

***Райкова Ю.Е., г. Уфа***

## ЯЗЫК МОЙ – ДРУГ МОЙ

Однажды я простудилась. Температура подскочила, горло заболело. Я вызвала врача.

Он пришел, осмотрел меня, выписал кучу рецептов. А еще сказал: «Ваш язык покрыт толстым слоем белого налета. А это свидетельствует о плохой работе кишечника – состояние этого органа всегда отражается на языке». «Что же делать? Травки пить?» – поинтересовалась я. «Конечно! А еще я бы вам рекомендовал ежедневно по утрам чистить язык!» – таков был ответ терапевта.

Мне такой совет показался очень странным. И в ту пору я, разумеется, не стала заниматься чисткой языка. А позже мне попали в руки журналы, в которых были статьи на эту тему. Так я узнала, что и цвет налета на языке, и его консистенция свидетельствуют о проблемах или благополучии организма.

И я решила ухаживать за своим языком. Прочитала, как это делают йоги, немного упростила процедуру, и вот уже много лет я каждое утро и вечер, когда чищу зубы, привожу в порядок свой язык.

В качестве подручного инструмента я использую десертную ложку, которой в течение 1-2 минут орудую как скребком. Осторожно, без нажима, легкими движениями от корня языка к кончику снимаю налет. После этого полощу рот травяным настоем.

Спустя некоторое время я заметила, что небольшие изменения в работе кишечника произошли – после приема пищи урчание и вздутие живота бывают реже. Порадовало и другое – удалось избавиться от дурного запаха изо рта. Раньше я думала, что причиной такого «аромата» могли быть плохо вычищенные зубы или воспаленные десны. Вот и чистила зубы, полоскала рот по 4-5 раз в день. А оказалось, что причиной дурного запаха изо рта был язык-«грязнуля».

У здорового человека язык должен быть чистым, розовым, гладким. Как только появляется налет, значит, пришло время прислушаться к себе: на языке отражаются болезни печени, желудка, поджелудочной железы.

***Грачева Полина Николаевна, г. Новосибирск***

## ОСОБАЯ ВОДА – СЕРЕБРЯНАЯ

Я отношусь к той группе людей, которые не любят возиться с травками, заваривать их и процеживать. И поэтому, просматривая журналы по народной медицине, для лечения выбираю только совсем простые рецепты.

Часто пользуюсь серебряной водой – положишь в стакан воды серебряную ложечку, и через 6-7 часов у тебя в руках готовое лекарство. Как применяю такую воду?

Во-первых, пью: принятые 1-2 стакана в день позволяют сосудам стать эластичнее, а косточкам – крепче.

Во-вторых, применяю эту воду в качестве лосьона для очистки угреватой кожи лица.

В-третьих, использую ее для спринцевания при молочнице (кандидозе). К данному открытию я пришла опытным путем во время заболевания. И теперь знаю, что при молочнице серебряная вода приносит облегчение, устраняет зуд.

***Жукова Екатерина, г. Новороссийск***

# ВНУТРЕННИЙ НАСТРОЙ – ЭТО ГЛАВНОЕ!

**Как жаль, что мы не видим себя со стороны! Думаю, многие себя бы просто не узнали, если бы увидели. И все потому, что на лицах уже давно застыли маски.**

У каждого из нас своя маска, но чаще всего она выражает одновременно превосходство, пренебрежение, осуждение и вселенскую скорбь. Почти невозможно увидеть улыбку. Сколько же мы ворчим по поводу и без повода! Везде: в транспорте, в магазинах, на улице и, конечно, дома. Мы постоянно чем-нибудь да недовольны. Часто раздражены. И потому болеем, плохо себя чувствуем. От этого еще больше раздражаемся и жалуемся на все подряд. Вот такая печальная картина. А ведь давно доказано, что поддерживать настроение приподнятым или хотя бы просто ровным, нейтральным очень важно для здоровья!

Хорошее настроение – одна из важных составляющих крепкого здоровья. Оно укрепляет иммунитет, защищает от вредных микробов, не дает развиваться разным заболеваниям. По себе знаю. Часто читаю в нашей газете про пожилых людей, которые стремятся сохранить в душе молодой задор, делают что-то интересное, увлечены своей жизнью. И думаю, что пора тоже взяться за себя. Надо что-то менять. Но в суете домашних дел както забываешь об этом и продолжаешь привычно жить по старинке. Вот и хочу призвать людей старшего возраста подумать, что вам не нравится в данную минуту, и насколько это действительно плохо. Потом выбросить из головы все дурные мысли и почувствовать себя хоть чуточку моложе. Я, например, все-таки решилась. Начала с внешности. Сходила в парикмахерскую, сделала новую стрижку. Потом купила себе несколько новых вещей для гардероба. Последовала примеру тех, кто не унывает и не пасует перед надвигающейся старостью. Об этом уже не раз



рассказывали в «Лечебных письмах». Вот и я начала каждый день гулять пешком по парку. А теперь даже выбираюсь в кино и театр, чего много лет не делала. Составила программу оздоровления и уже получаю первые результаты. И самое главное: учусь по-настоящему радоваться каждому новому дню. Ведь если подумать, жизнь такая короткая! Так стоит ли тратить ее впустую?

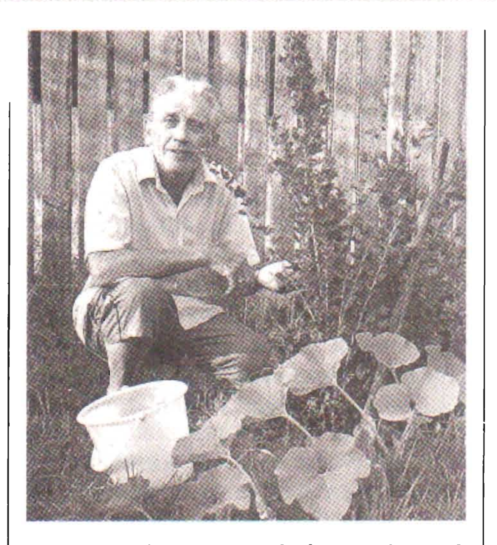
Уверена: мы все достойны того, чтобы прожить оставшиеся годы с улыбкой, а не с маской скорби. Улыбайтесь чаще, друзья!

***Валентина Юрьевна Моргунова, г. Калуга***

# ОТ СЛОВ – К ДЕЛУ

**Я постоянный читатель газеты «Лечебные письма», выписываю ее с первых дней. Следил, как газета меняется, и прекрасно помню, когда появилась эта рубрика. Всегда с интересом ее читаю, и вот решился сам написать.**

Перейду сразу к делу: молодость души легко сохранить тогда, когда и тело в порядке. А для этого нужно трудиться. Нам повезло – у нас накопилось очень много полезных рекомендаций, чтобы продлить активную жизнь и отодвинуть старость. Ведь вопросы долголетия волновали и наших предков. Еще в Средние века было известно, что ягоды бузины продлевают жизнь и сохраняют молодость. Например, известен такой рецепт напитка долгожителей: залить 2 ст. л. сухих ягод бузины 1 л воды, добавить 5 ст. л. меда, прокипятить 5-6 минут и процедить. Пить в горячем виде несколько раз в день. Напиток активизирует пищеварение



и все остальные жизненно важные процессы в организме. Далее. Из корней девясила можно приготовить девясиловое вино: на 0,5 л кагора или портвейна взять 1 ст. л. свежих корней и поварить в течение 10 минут. Принимать по 1 ст. л. после еды. Вино от старения помогает также от кашля, воспалений. Это мочегонное и желчегонное средство. Оно останавливает кровотечения и гонит глистов. Да и в целом оздоравливает. Корневища и корни девясила лучше выкапывать осенью, с конца августа до конца октября. Но можно и ранней весной. Корни надо очистить от земли, ополоснуть и быстро высушить. Кору с корней снимать не надо, так как она богата биологически активными веществами. Корни разрезать на куски длиной 10-15 см и сушить в тени в проветриваемом помещении.

И таких вспомогательных средств уйма, только не ленись. Я поставил перед собой цель: быть активнее, не сдаваться перед старостью – и все!

Существуют и общие правила: не курить, заниматься физическими упражнениями, ежедневно обливаться горячей и холодной водой (контрастные обливания). Еще надо чаще бывать на природе, никогда не переедать, избегать слишком горячей пищи. Сейчас отдаю предпочтение овощам, фруктам, молочным продуктам. Стараюсь развивать интеллект и больше смеяться.

***Стороженко Павел Федорович, г. Курск***

# Ищите причину недуга!



**Прежде чем искать рецепты лечения своих заболеваний, давайте попробуем разобраться, почему они к нам приходят. Ведущая рубрики, потомственная травница К.И. ДОРОНИНА считает, что у каждого недуга есть своя причина. Порой она скрыта глубоко в подсознании, и человек ее не осознает. Поэтому и лечение продвигается с огромным трудом.**

## БЕДА С ПИЩЕВАРЕНИЕМ

Желудок, поджелудочная железа, а кроме того, селезенка часто начинают болеть из-за тревоги за близких. Такие недуги нередко бывают у высокомерных людей. А вот прободная язва желудка – какой-то незамоленный дурной поступок. Заболевания печени – гнев, самодовольство, непомерный аппетит, борьба за лучший кусок.

Вдыхание приятного горьковатого дымка полыни, которая выросла на пригорках и солнечных полянах, улучшает работу больной печени и поджелудочной железы.

Язвенную болезнь желудка, связанную с нервическим выбросом желчи, можно лечить так.

Взять поровну порошок какао, сливочное масло, мед и свежие куриные желтки от домашних яиц. Перемешать до получения однородной массы. Принимать 4 недели по 1 ст. л. через каждые 3 часа. Если совпадает с приемом пищи, то за полчаса до еды. В день – не менее 5 порций.

При бытовых отравлениях с поражением желудочно-кишечного тракта помогает такой рецепт:

2 ст. л. измельченной травы тысячелистника залить 0,5 л кипятка, укутать, настоять ночь. Процедить настой и пить теплым небольшими глотками каждые 2 часа в течение дня.

## ПРОСТУДА, ГРИПП, АНГИНА

Гриппом заболевают те, у кого слишком много грустных событий происходит одновременно. Сказываются смятение, мелкие обиды.

Насморк, воспаление среднего уха означают очень критичное отношение к себе или несогласие с чужим мнением, протест.

Герпес (высыпания на лице) – сглаз, иногда еще в утробе матери, или долгая обида на кого-то из близких, или разочарование в любви.

Ангина, тонзиллит – неуважение к духовным учителям, неумение учиться, постоянная затаенная обида, нежелание меняться в лучшую сторону.

Вообще, инфекционные болезни, к которым относятся и ОРВИ, и грипп, – это гнев, ревность, обида на себя и на свою судьбу.

## ПОДВОДЯТ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ?

Болезни легких часто свидетельствуют о долгой печали из-за неудавшейся любви. Это постоянная грусть и недовольство собой.

Бронхит, особенно у детей, – нервозная обстановка в семье, ругань.

Туберкулез – эгоизм, стремление к собственничеству, месть.

Вот вспомогательное средство для лечения хронического бронхита и туберкулеза легких.

В емкость, нагреваемую на водяной бане, влить 100 мл козьего молока, положить туда по 1 ч. л. гусиного жира и сливочного масла. Непрерывно помешивая, растопить. Всыпать 50 г какао и хорошенько перемешать до получения однородной массы. Добавить по 1 ст. л. сока алоэ и лимона, снова перемешать, остудить. Эту смесь принимать по 1 ст. л. 2 раза в день за полчаса до еды, запивая стаканом горячего козьего молока. Курс лечения длительный.

## НЕПОМЕРНАЯ НОША

Иногда врачи никак не могут выяснить причину боли в спине. Ни рентген, ни другие исследования не дают результатов. Ответить на вопрос, почему периодически болит спина, может сам больной. Не слишком ли он беспокоится за материальную сторону своей жизни? Может, у него не та работа, для которой он предназначен? Если работа стала тяжелой ношей, появилось чувство неудовлетворенности собой и все идет не так, как надо, временами бывают боли в пояснице. Их подстегивает страх из-за денег, отсутствия финансовой поддержки. Если вам все же поставили диагноз радикулит и вы не можете повернуться из-за болей в спине, помогут следующие рецепты.

- Смешайте 200 г соли и 100 г сухой горчицы. Разбавьте 1 ст. л. очищенного керосина. Добавьте 1 стакан сметаны, перемешайте. Смочите этой смесью ткань и наложите на больные места всего на 20 минут. Снимите, обмойте покрасневшую кожу, оботрите насухо и наложите тонкие кусочки соленого сала, закрепив повязку на ночь эластичным поясом.
- Натрите на терке мисочку корней хрена и столько же сырого картофеля. Добавьте по 1 ст. л. меда и соли. Чтобы смесь не растекалась, добавьте еще немного муки или овсяных хлопьев. Смажьте спину маслом, наложите смесь слоем толщиной в палец, накройте компрессной бумагой и закутайтесь шерстяным платком. Держите на пояснице не более 1,5 часа. Делайте так перед сном 1 раз в сутки. Через 5–6 процедур боли прекратятся.
- Разотрите поясницу скипидаром, затем наложите дрожжевое тесто, укутайтесь и держите компресс целую ночь. Утром снимите, промойте кожу, вытрите насухо и наденьте теплое белье.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ, ВОЛОС

Они свидетельствуют о раздражительности, повышенной нервной возбудимости, о желании переделать окружающий мир на свой лад. Кожа – это наш щит. Человек с кожными заболеваниями очень боится грязи и разных пороков. Таким людям надо учиться адаптироваться к окружающей среде, перестать раздражаться по любому поводу и стать мудрее.

Юношеские угри – свидетельство того, что человек уже хочет нравиться представителям противоположного пола, но еще не созрел для этого. Такие прыщи как будто говорят: «Рано еще быть на виду, личность не созрела». Оставшиеся от угрей рубцы указывают на силу характера и терпимость.

Аллергические высыпания – это нередко последствия прививок, которые сделаны неправильно. Кроме того, аллергию сейчас вызывают импортные продукты питания с большим сроком годности. Все это отражается на иммунитете.

Порезы, бородавки, трещины кожи – невыполненные обещания или влечение к черной магии. По той же причине часто случаются и переломы. Папилломы, шероховатые наросты – обычно это обида на отца.

Сейчас у многих выпадают волосы. Облысение из-за гормонального дисбаланса означает страх перед жизнью.

Если у вас выпадают волосы, смочите их теплой водой и вотрите 1 ст. л. соли. Оставьте на 20 минут, затем вымойте голову дегтярным мылом и ополосните водой со столовым уксусом. Раствор не должен быть слишком кислым (попробуйте на вкус).

## МУЖСКОЕ БЕСПЛОДИЕ

А теперь по просьбам наших читателей остановимся подробнее на мужском бесплодии. Говорят и пишут об этом не так много, а между тем нередко именно из-за мужчины в семье нет детей.

Это заболевание медицина объясняет тем, что либо сперматозоидов недостаточно, либо они малоподвижны. А на уровне энергетики человек сопротивляется жизненному процессу, и у него нет потребности приобретать родительский опыт. Повзрослев и изменив мировоззрение, можно совершенно неожиданно для себя стать папой. К тому же есть действенные рецепты народной медицины, которые помогают при бесплодии.

- Взять 1 ст. л. сухих измельченных корней нарцисса и залить 1,5 стакана кипятка. Держать в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, затем охладить и процедить. Употреблять по 50 г 4 раза в день между едой. Этот же отвар помогает при аденоме предстательной железы, ее воспалениях. Курс – полгода с перерывами на 1 неделю после 40 дней лечения.
- Отвар семян подорожника ланцетного принимать по 3 месяца осенью и весной. Залить 0,5 л кипятка 1 ст. л. семян, кипятить на слабом огне 5 минут, настоять ночь. Процедить и пить по 1 стакану 2 раза в день, утром и на ночь. Очень полезен такой отвар при мужском климаксе, когда уменьшаются половые возможности.
- В стеклянной посуде лепестки темной садовой розы переложить слоями, чередуя с медом (по 1 ст. л.) Слоев должно быть 12. Закрыть пластмассовой крышкой, выставить на солнце. После 3 недель снадобье уже можно принимать по 1 ч. л. с чаем или другими напитками. Курс лечения длительный.
- Отделить 3 желтка от свежих куриных яиц, смешать с соком 3 лимонов, добавить по 200 г меда и коньяка, хорошо перемешать. Взять одного свежего рака, панцирь с клешнями снять и высушить на солнце. Перемолоть в порошок и смешать с другими ингредиентами. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения – 1 год. Средство помогает не только от бесплодия, но и от рака предстательной железы.

Мужчина, страдающий бесплодием из-за плохой подвижности сперматозоидов, может лечиться и мякотью тыквы (без семян). Свежую сырую мякоть надо принимать за полчаса до еды 1 раз в день. Начинать с 20-30 г, постепенно увеличивая порцию до 150 г. Курс лечения – 2 месяца. Но сырая тыква противопоказана тем, кто страдает гастритом с пониженной кислотностью желудочного сока, язвенной болезнью желудка или двенадцатиперстной кишки, сахарным диабетом в тяжелой форме. Вместо сырой тыквы можно употреблять вареную с пшенной кашей.

## О ЧЕМ СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ БОЛЕЗНЬ?

- **Если болят десны**, человек испытывает трудности с принятием решений и их реализацией. Чувство неполного выражения своих мыслей в разговорной речи, натянутые отношения с окружающим миром.
- **Беспокоят ноги**, особенно ночью, «горят» ступни? Вероятно, человека одолевает страх перед будущим. Если ноги холодеют, сильно потеют, есть чувство вины перед кем-то.
- **Сбои в работе щитовидной железы** часто случаются у тех, кто слишком долго играет в жизни чужую роль.
- **Болезни почек** – страх, заниженная самооценка, неспособность наладить отношения с противоположным полом.
- **Камни в почках** появляются у тех, кто думает в основном о карьере, обогащении, а уже обогатившись, очень боится потерять нажитое. Кроме того, это обида на своих родителей, особенно если они были бедны.
- **Глазные болезни** – осуждение родственников, друзей. Стремление обратить на себя внимание.
- **Заболевания ногтей** – обида на умерших родственников.
- **Головная боль** – вина перед кем-то из-за невыполненных обещаний.
- **Сердечная недостаточность** – испуг, иногда еще в утробе матери. Непонимание окружающего мира. Человек ощущает себя недостойным полноценной жизни.
- **Суставные заболевания** – гордыня, упрямство. Артрит – разочарование человека в самом себе, чувство вины, нерешительность, зажатость. А суставный ревматизм – это постоянное возмущение окружающим миром, осуждение близких, недовольство собственным телом.

# Здоровье

**Зрение – главный инструмент нашего взаимодействия с миром, и когда он по какой-то причине выходит из строя, нормальная жизнь сразу рушится. Человеческий глаз устроен настолько сложно, что даже врачи-офтальмологи не всегда могут эффективно помочь нам восстановить или сохранить зрение. Что же делать? Смириться с приговором врачей или все же взять ответственность за свое зрение на себя? На вопросы «Лечебных писем» отвечает диетолог, консультант компании «Тенториум» О.П. КАШТАНОВА.**

***– Ольга Павловна, почему вы занялись вопросами восстановления зрения?***

– Когда у меня были серьезные проблемы с сердцем, про свое плохое зрение я даже не задумывалась. Но когда с помощью натуральных средств удалось привести в порядок сердце, я поняла, что зрение тоже может улучшиться. Глубже познакомилась с офтальмологией, устройством и заболеваниями глаз. Изучила методы семи различных школ восстановления зрения. В результате у меня сложилось собственное представление о том, как надо действовать, и я себе за месяц поправила зрение и вообще сняла очки (носила их с 9-го класса).

Основа некоторых техник – это упражнения для глаз по Уильяму Бейтсу. Аккомодацией нашего глаза управляют шесть глазодвигательных мышц. Смотрим вдаль – одни мышцы сжимаются, другие расслабляются, читаем – сжатые расслабились, расслабленные сжались. Когда мышцы глаза неправильно работают, нарушается питание всего глаза, ухудшается зрение. Бейтс предложил упражнения, позволяющие перенаправить ток крови с питательными веществами именно к этим мышцам, чтобы восстановилась их работа.

***– Но почему работа мышц глаза вдруг становится неправильной?***

– В ответ на физиологический стресс (обида, недосып, перенапряжение, избыточные нагрузки, болезнь и пр.) у нас может происходить спазм мелких мышц, в частности мышц глаза, которые отвечают за аккомодацию. И потом нередко оказывается, что мышцы, которые должны были вернуться в исходное состояние, не вернулись, остались спазмированными. Мы надеваем очки и этим фиксируем неправильное положение мышц. Именно при таком их положении мы теперь в очках хорошо видим. Но спазм мышц очками не снимается, кровообращение в глазах не восстанавливается. И когда наступает очередной стресс, спазм мышц глаза усиливается, зрение продолжает ухудшаться. Как заметил Бейтс, в среднем каждые 2 года очкарики начинают нуждаться в более сильных очках. Высокая степень близорукости может привести к отслоению сетчатки, дальнозоркость увеличивает риск развития глаукомы, а нарушение питания глаз способствует катаракте и возрастной макулодистрофии.

***– И Бейтс придумал упражнения?***

– Бейтс – американец, он просто подсмотрел методику, которая сложилась за много столетий у североамериканских индейцев: им надо было до конца жизни хорошо стрелять. Он был врачом-офтальмологом и в 1920 г. издал книгу «Исправление плохого зрения без помощи очков».

Однако с тех пор жизнь сильно изменилась. Питание у нас совершенно не такое, как во времена Бейтса. Сейчас, как бы человек ни перенаправлял питательные вещества к глазам, с помощью упражнений перенаправлять фактически нечего. Есть и второе отличие: нагрузка на глаза возросла раз в 20. Из окна своей квартиры мы чаще всего смотрим не вдаль, а на стену дома напротив. А еще телевизор, книга, компьютер...

***– Можно ли как-то уменьшить нагрузку на глаза, не меняя образ жизни?***

– Есть один полезный совет. Когда вы немного опускаете лицо, его верхняя часть напрягается. Когда же подбородок приподнят («осанка королевы») и зубы не сжаты, верхняя часть лица расслабляется. Это профилактика спазмов мелких мышц глаз. Ходить и сидеть надо прямо, слегка приподняв голову. М. Норбеков в своей книге «Опыт дурака, или Ключ к прозрению» рассказывает, как в храме солнцепоклонников, куда шли люди за исцелением от неизлечимых заболеваний, его и других заставляли таскать в гору по жуткой жаре воду, сохраняя прямую осанку и с улыбкой на лице. Он долго не мог понять, зачем, а потом оказалось, что люди при этом выздоравливают. Поправляется и зрение. Вывод: всегда ходите прямо и с улыбкой – и результаты будут прекрасными.

***– Действительно ли система Норбекова позволяет исправить зрение?***

– Все нынешние системы улучшения зрения действенны. В методе М. Норбекова главное – эмоциональность, энергетика, вера во врача. Метод С. Троицкой, развивающий систему Г. Шичко, – это психологический подход, базирующийся на правильном эмоциональном настрое. И упражнения есть во всех методах.

К сожалению, на практике оказывается, что после реального улучшения, зрение опять начинает «сползать». Глаза по-прежнему не получают достаточно питания, и все проблемы могут вернуться. Вот если организм хорошо напитать, да еще поддержать эмоционально, то зрение поправится.

Упражнения по Бейтсу тоже работают, хотя и не так эффективно, как в его время. Но одну полезную вещь из системы Бейтса мы сразу можем для себя извлечь: ходить без очков всегда, когда возможно – например, разговаривая с собеседником, слушая радио и т.д.

***– Но как дать глазам достаточное питание?***

– В России столетиями использовали средство, помогавшее людям поддерживать здоровье, в частности зрение, до конца жизни, несмотря на плохое освещение, чтение при

# вашиx глаз



лучине и т.д. Это майский мед. Если принимать его внутрь, организм сам распределит питательные вещества меда, куда считает важным. А когда люди хотели поддержать именно зрение, они закапывали майский мед в глаза. Мед – это корректор питания, он содержит все необходимые вещества для каждой клетки нашего организма, в том числе для глаз.

***– Так что же, купить на рынке майский мед и капать его в глаза?***

– Ни в коем случае. Тот мед, который продают сегодня как майский, вовсе им не является. Хорошо, если это вообще мед.

Почему апитерапия позволяет восстанавливать здоровье? Потому что у пчелы и человека одни и те же пищеварительные ферменты. Продукты улья – практически полностью переваренная пища, потому что пчела обрабатывает своими ферментами все, что собрала. Нектар, обработанный ферментами пчелы, становится медом, цветочная пыльца – пчелиной обножкой, а пройдя молочнокислое брожение – пергой. Нашим глазам нужна не черника, а то, что из нее высвобождается при обработке нашими ферментами: цинк, витамины, лютеин, миртиллин и т.д. А продукты улья уже обработаны такими же ферментами, и они усваиваются человеческим организмом полностью. Поэтому их можно вносить прямо в глаза. Причем в улье есть все 600 веществ, которые нужны нашему организму ежедневно, а в продуктах из магазина – только 300.

***– А что такое майский мед?***

– Чем больше в меде ферментов пчелы, тем полезнее он для человека. Если же дать пчелам обработать мед дважды, то количество ферментов будет вдвое больше. Из меда прошлого урожая делали медовую воду и давали пчелам перед тем, как они начнут летать на первые цветы, которых еще мало. И пчелы заново обрабатывают готовый мед (всего одна рамка, которую ставят специально). Это и есть целебный майский мед.

Измеряется количество ферментов диастазным числом (диастаза – один из ферментов, расщепляющих сложные сахара на простые). У липового меда диастазное число 12-14, у гречишного – 18, у каштанового – 2-3, поэтому он не засахаривается. До революции им смазывали оси телег, не считали едой, но сегодня в Петербурге он самый модный.

А лучший мед – это мед северных пчел. Его диастазное число 40 и выше. Но эти пчелы приносят в 2 с лишним раза меньше меда, чем завезенные к нам южные, их не разводят, и они остались лишь на считанных пасеках.

***– Как же все-таки помочь глазам?***

– Возьмите две плошки с талой водой – в одной более холодная, в другой более теплая. Макайте по очереди в них лицо и в воде моргайте. Наши глаза на 96% состоят из воды. А эта процедура как раз дает глазам воду, в которой они нуждаются, к тому же повышает тонус их кровеносных сосудов. Проводить ее желательно каждый день, и не по 1 разу. Хотя бы делать по 5 минут каждое утро – и польза будет.

Еще глазам нужен строительный материал, чтобы клетки обновлялись. Для этого лучше всего подходят пчелиные продукты. Однако самостоятельно закапывать мед в глаза не советую. А вообще, закапывать любые глазные капли надо лежа на спине, без подушки, и полежать 5 минут, работая мышцами глаза.

***– Расскажите, пожалуйста, про упражнения для глазных мышц.***

– Первое упражнение: рисуем глазами крест, максимально вытягивая мышцы глаза – пытаясь увидеть макушку, грудь, одно и другое ухо.

Второе упражнение: обводим глазами огромный круг, как бы циферблат часов, и медленно читаем на нем: 12, час, 2, 3, 4... , и обратно.

И третье упражнение: рисуем большой квадрат по часовой стрелке и против, затем восьмерку и, наконец, горизонтальную восьмерку. Можно немного усложнить: медленно рисуем глазами зигзагообразную линию, максимально влево-вверх, затем влево-вниз, постепенно смещаясь вправо до упора, потом влево до упора.

***– По сколько раз надо делать?***

– Каждое упражнение делается примерно 7 раз. В общей сложности это займет 5 минут. Дольше не надо, чтобы не перетрудить мышцы глаз и не нанести вреда. Следующий подход – не раньше чем через 2 часа.

Теперь насчет соляризации по Бейтсу: если смотреть на солнышко из-за угла дома или из-за дерева, переминаясь с ноги на ногу, время попадания яркого света на сетчатку глаза может быть слишком длительным. Есть более безопасный способ: глядя на солнце, часто-часто моргать и при этом еще двигать крестообразно головой. Цветные круги в глазах быстро проходят, это не вредно.

***– Какие еще советы вы можете дать нашим читателям?***

– Никогда не трите глаз, в который попала соринка, – она может повредить роговицу. Сильно зажмурьте глаза и резко откройте, тогда пойдет слеза и вымоет соринку в уголок глаза.

И еще хочу сказать про пальминг – отдых для усталых глаз, когда мы закрываем их ладонями. На самом деле глаза устают, если вы живете с напряжением. Заметьте, что если книга интересная, то человек ее «проглатывает», почти не уставая. А от скучного текста уже после первой страницы слезятся глаза. На них очень сильно действует наш эмоциональный настрой. Поэтому пальминг – это, конечно, здорово, но надо жить с радостью!

***Беседовал***
***Александр ГЕРЦ***

# МОЖНО ЛИ ОСТАНОВИТЬ ОСТЕОПОРОЗ?

**Беда в том, что наши костные ткани с возрастом становятся, как губка, и потому часто ломаются. Но развитие этого процесса можно замедлить.**

Срастаются кости в пожилом возрасте далеко не так легко, как в молодом. Потому что и обмен веществ уже не тот, и минеральный состав скуден. В основном, конечно, не хватает кальция. Возникает справедливый вопрос: если мы знаем, что нас ждет в старости, то почему не заботимся об укреплении костей заранее? Вообще-то, профилактику остеопороза надо начинать еще в детстве. Но, как говорится, лучше поздно, чем никогда.

Кальций нужен нам ежедневно, причем в таком количестве, чтобы поддерживать его нормальный уровень в крови. Тогда кости не будут его терять. Хорошо бы запомнить, что при ожирении идет дополнительная нагрузка на кости. Поэтому важно следить за весом на протяжении всей жизни, а не только в молодости.

Даже обычные физические упражнения повышают выносливость костей и способствуют сохранению в них кальция. Но делать их следует регулярно и помнить, что движение – жизнь. Особенно это касается женщин в период менопаузы. Придется двигаться. И еще следить за тем, чтобы в организм поступало достаточно кальция и витамина D. Для этого советую вам летом бывать на солнышке, однако знать меру. По себе знаю: если соблюдать такие простые правила, то не понадобится никакая заместительная гормонотерапия. Что еще надо делать каждый день, чтобы приостановить разрежение костной ткани?

- Пейте фруктовые и овощные соки домашнего приготовления.
- Ешьте больше молочных продуктов.
- Больше овощей, зерновых, орехов!
- Откажитесь от курения.
- Сократите количество кофе, чая и алкоголя.
- Ежедневно принимайте по 1 ч. л. глины.
- Принимайте и кальций в таблетках.

Поверьте, даже если вы будете делать только это, то ваша старость пройдет без трагедий. Знаю не понаслышке.

***Геворкян Тамара Давидовна, г. Ростов-на-Дону***

# ПРОДУКТЫ ПЧЕЛОВОДСТВА ДЛЯ МУЖЧИН

**Наши мужья, к сожалению, о себе почти не заботятся. Поэтому лучше нам самим заблаговременно это сделать.**

В «переходном» возрасте мужчины чаще всего страдают от заболеваний предстательной железы. Отсюда и последствия.

Чтобы такого не случилось, надо заранее укреплять мужское здоровье. Ничего особенного вам не понадобится. Просто постарайтесь кормить мужа правильно, сбалансированно. Поменьше треплите ему нервы и подкармливайте биологически активными веществами. Я имею в виду всего лишь цветочную пыльцу и маточное молочко. Они продаются и в аптеках, и в специализированных магазинах.

- Пыльцу надо принимать по 1/2–1 ч. л. 3 раза в день за полчаса до еды. Курс – не менее 60 дней. Повторять можно несколько раз в течение года.
- Маточное молочко – по 5–10 капель готового препарата (спиртовой раствор) также 3 раза в день. Его надо подольше подержать во рту, прежде чем проглотить. Курс – 2 месяца.

С такой профилактикой вашему мужу не грозят мужские болезни и половая слабость. Важно только не дожидаться, когда проявятся симптомы, а заблаговременно начать прием пчелопродуктов. Если, конечно, на них нет аллергии.

***Афанасьева Екатерина Сергеевна, г. Краснодар***

# СЕКРЕТ ЗДОРОВЬЯ – В ЯБЛОКАХ

**Я единственная в семье, на ком прервалась цепочка плохой наследственности. Расскажу вам нашу семейную историю...**

И бабушка, и мама – обе сердечницы. Если бы только это! У них неважно и с почками, и с печенью. Но если бабушка потомственный хроник, то мама на каком-то этапе жизни решила бороться с болезнями. Ей удалось значительно поправить свое здоровье, но она поставила себе конкретную цель: не допустить, чтобы и я всю жизнь страдала от наследственных недугов. С детства помню все эти закаливания, занятия в спортивных секциях, строгий режим дня и питания. Мне такая жизнь доставляла мало удовольствия. Зато сейчас я поняла, какой самоотверженной была моя мать! Но главным средством профилактики семейных болезней все-таки стал не режим, а яблоки.

У нас в семье просто культ яблок. Кто-то маме внушил, что при таких наследственных болезнях жизненно необходимо съедать по нескольку сладких яблок в день. Они улучшают обмен веществ и очень полезны при заболеваниях почек, печени, сердечно-сосудистой системы. Поэтому у нас было неписаное правило: есть их обязательно, как в других семьях – хлеб. А зимой мы пили особый чай. Другого в доме и не бывало. Вот рецепт:

3–4 ст. л. сушеных яблок заливали в термосе 0,5 л крутого кипятка, настаивали 1–2 часа и пили 2–3 раза в день.

Бабушка говорила, что от такого чая исчезает мочекаменная болезнь и почки укрепляются. Это я теперь уже знаю, что чай из сушеных яблок или из их сухой кожуры регулирует солевой обмен в организме. Его полезно пить также при ревматизме и подагре.

Раньше история с яблоками мне казалась неправдоподобной. Но ни у меня, ни у дочери никаких проблем со здоровьем не было и нет. Видимо, действительно все дело в яблоках, как утверждает мама.

***Обухова Надежда, г. Магнитогорск***

**Как же красива брусника осенью, когда каждый ее кустик украшают спелые яркие ягоды! С давних времен она используется в народной медицине для лечения многих болезней. Полезными свойствами обладают не только ягоды, но и листья.**

# Брусника – лесной лекарь

## УНИВЕРСАЛЬНЫЙ НАСТОЙ

Уже не первый год я пользуюсь одним старинным народным рецептом. Он выручает в самых разных ситуациях. Например, во время гриппа и простуды, когда болит горло. И когда суставы ноют, и когда сил нет.

Смешайте по 1 ст. л. измельченных листьев и ягод брусники, столько же сухой травы душицы и 2 ст. л. сушеных ягод малины. Сбор залейте 3 стаканами кипятка. Накройте полотенцем и настаивайте полтора часа. Затем дайте остыть до комнатной температуры и добавьте для вкуса мед. Пейте по 2 стакана в день.

Настой обладает противовоспалительным действием широкого спектра. Поэтому снимает воспаления в верхних дыхательных путях, в горле, суставах и во внутренних органах. И на вкус очень приятен.

***Терехова Людмила Александровна, г. Тула***

## УДАР НИЖЕ ПОЯСА

У меня всегда болели суставы больших пальцев ног. Я знал, что это подагра, и почти смирился. Периодически делал процедуры по очищению крови, принимал лекарства, которые мне выписывали в больнице, и старался не перегружать ноги. Очень удивился, когда случайно узнал, что у приятеля точно такая же проблема. Глядя на него, нельзя было догадаться, будто что-то болит. Оказалось, что у него и нарушения солевого обмена, и проблемы с мочеполовой системой. Подозревали даже мочекаменную болезнь.



Он мне и посоветовал обратить внимание на бруснику. Это одна из полезнейших ягод, но самое ценное при моем заболевании – ее листья. Из них готовят брусничный чай. Он хорошо снимает усталость и восстанавливает силы, способствует растворению и выведению вредных солей из организма.

Такой чай является профилактическим средством против образования камней в мочевом пузыре и почках.

Брусничный чай готовят из расчета: 1 ч. л. измельченных листьев на 1 стакан кипятка. Настаивают 30 минут. Принимают по 1/4 -1/3 стакана 3 раза в день, за полчаса до еды.

Я пью этот чай курсами по 12-14 дней в межсезонье, когда обостряется болезнь. И про свежие ягоды не забываю: ем их понемногу в любом виде. Они еще и укрепляют иммунитет, а также зрение.

***Бережко Сергей Васильевич, г. Иваново***

## В ЛЮБОМ ВИДЕ ХОРОША

В наших местах брусника – редкая ягода. Поэтому как только появляется возможность, я ее закупаю сразу много. Главная причина – мое высокое давление.

Если регулярно понемногу есть бруснику или пить брусничный сок, давление снижается. При этом еще и стенки сосудов укрепляются, а значит, отодвигается угроза атеросклероза. Также брусничный сок оказывает общеукрепляющее действие.

Поскольку я использую бруснику моченой (так она долго хранится), то остается побочный продукт – брусничная вода. На самом деле это очень ценный настой. Он отлично действует на кишечник, избавляет от запоров. Советую вам сделать так.

Возьмите стеклянную банку и засыпьте в нее ягоды брусники. Залейте их холодной кипяченой водой и закройте крышкой очень герметично. Храните в прохладном помещении.

Я пью такое снадобье по утрам натощак по 1/2 стакана или перед сном.

Имейте в виду, что все хорошо в меру. В бруснике много кислот, поэтому, если у вас есть проблемы с желудком, не переусердствуйте, пейте брусничный настой не более недели подряд, чтобы не вызвать обострение болезни.

***Береснева Валентина Андреевна, г. Краснодар***

## ЧЕМ ПОЛЕЗНА БРУСНИКА?

**Лекарственным сырьем являются листья и ягоды брусники. Настои, отвары ягод и листьев – это мочегонное, вяжущее и антисептическое средство. Ягоды и сок из них рекомендуются при гипо- и авитаминозах, гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, повышенном кровяном давлении. Брусника – ценный источник углеводов и витаминов, полезных кислот, пектина и дубильных веществ.**

# КАК ПИТАТЬСЯ ПРИ ЦИСТИТЕ

Уже много лет у меня хронический цистит. Берегу себя, но все равно периодически случаются обострения. Убедилась, что выздоровление наступает намного быстрее, если в дополнение к приему лекарств соблюдать диету. А если соблюдать ее всегда, то обострения бывают намного реже.

При обострении цистита правильное питание особенно важно. Слизистая оболочка мочевого пузыря и так раздражена инфекцией. А если добавить еще и вредные продукты, то быстрого выздоровления ждать не придется, какие бы сильные антибиотики вы ни пили. Зато если сразу же сесть на диету, можно обойтись только травяными настоями и не засорять свой организм лекарствами.

Что надо категорически исключить из питания? Алкоголь, даже пиво – это само собой. Кроме того, откажитесь от острых блюд, маринадов и солений, жареного мяса и картошки. Если вы привыкли пить минеральную воду, какой бы она ни была полезной, на это время замените ее обычной. Пить надо много, чтобы очистить мочевой пузырь. Кроме воды, подойдут ягодные кисели, морсы, кефир и натуральный йогурт.

Свежие фрукты и овощи всегда полезны. А если, кроме цистита, у вас еще и камни, то можно продумать рацион так, чтобы они помогали эти камушки растворять.

При уратных камнях рекомендуется есть больше петрушки, сельдерея, брусники, лесной земляники, тыквы, арбуза. Оксалатные камни лечатся яблоками, грушами, айвой, виноградом, абрикосами, персиками, кизилом. А фосфатные камни очень не любят кислых ягодных и фруктовых соков, квашеной капусты, арбузов, а также березового сока. Но из-за цистита кислыми продуктами все же не увлекайтесь.

Когда обострение пройдет, можно немного разнообразить питание, понемногу балуя себя, например, пряностями. Но все равно жареного и жирного остерегайтесь. Постарайтесь также не покупать копченостей, колбас и сосисок. В них сейчас столько кладут всяких «улучшителей», скрывающих дешевые ингредиенты! Не мудрено, что цистит (да и многие другие болячки) может возникнуть на ровном месте, без всякой простуды. Лучше купите кусок мяса, пропустите через мясорубку и ешьте домашние котлеты.

***Редькина Галина Игоревна, г. Арзамас***

# РЯБИНА ОЗДОРАВЛИВАЕТ КРОВЬ

Пишу вам письмо, а за окном качается тонкая рябинка, как в знакомой всем песне. Ее посадила в палисаднике еще моя мама. Для меня это деревце – яркое напоминание о материнской ласке и заботе. Рябинка радует нас своими цветами весной, шелестом листочков летом и янтарными целебными ягодами по осени.

В горьковатых ягодках столько пользы для организма, что с ними не сравнятся ни заморские экзотические фрукты, ни дорогие аптечные таблетки. Если у вас малокровие и нехватка железа, в первую очередь надо есть не яблоки, как многие советуют, а рябину в любом виде. В ней железа больше! Особенно это касается женщин во время беременности, когда потребность в нем увеличивается. Есть в рябине йод, медь, марганец, цинк – все они нам необходимы. Про витамины и писать не буду – очень большой список. Одной только аскорбиновой кислоты больше, чем в лимонах. А пектин, которого в рябине тоже немало, – чудесный чистильщик организма. Он выводит токсины, улучшает работу кишечника и нормализует баланс микрофлоры.

Многие не любят рябину из-за горечи. Но есть проверенное средство от нее избавиться. Надо просто собирать ягоды после первых заморозков или положить их в морозилку на ночь, и к утру ягодки будут сладкими. Пробовала вымачивать их – по-моему, больше мороки.

Рябину мы сушим, варим с ней компоты и закатываем в банки. Делаем и варенья по разным рецептам. В прошлом году получилось отличное повидло. Очень всем понравилось! Теперь наготовлю его побольше. А рецепт совсем не сложный.

Вам понадобится: 2 кг зеленых яблок, по 1 кг рябины и сахара, немного воды. Яблоки нужны, чтобы повидло получилось густым, как масло.

Очистите яблоки от кожуры, удалите сердцевину и натрите на терке. Рябину залейте водой так, чтобы она только покрывала ягоды. Доведите до кипения, убавьте огонь и варите полчаса, после чего протрите через сито. Смешайте яблочное пюре с рябиновым, добавьте сахар и варите на слабом огне 15 минут. Пока повидло не остыло, разложите его по небольшим стерилизованным баночкам и закрутите.

С рябиной здоровье вам обеспечено на всю зиму.

***Никифорова Ирина Васильевна, г. Архангельск***

# САЛАТ ДЛЯ СЛАБОГО ЖИВОТА

В каждом номере нашей газеты нахожу для себя интересные и полезные рецепты необычных блюд. Начала использовать те специи и растения, которые раньше и представить не могла на семейном столе.

Тоже решила поделиться с вами одним рецептом, по которому готовлю вкусный и целебный салат вот уже несколько лет.

Моя мама начала выращивать на даче фенхель. Делала она это ради семян, которые обладают многими целебными свойствами. Четыре года назад она случайно купила в магазине овощной фенхель. У него были не только листья и зонтик, но и небольшая луковичка у основания. Что делать с ней, мы не знали. Но я поискала рецепты в Интернете и нашла несколько интересных.

Оказалось, что эта сочная луковичка не просто вкусна, но и очень полезна для здоровья. Она успокаивает раздраженный кишечник, избавляет от газов, снимает воспаления. В ней

много витаминов и минеральных веществ, нужных для мышц и костей.

Я начала экспериментировать и делать с фенхелем разные блюда. Обжаривала его в масле, готовила на гриле, делала с ним салаты. Один из них особенно пришелся по душе. Он очень легкий и вкусный. Если есть с ним мясо, оно лучше усваивается, и никакой тяжести в желудке.

Сначала приготовьте заправку. Для этого смешайте 3 ст. л. белого винного уксуса (если его нет, можно использовать лимонный сок) с 0,5 ч. л. семян аниса, щепоткой соли и перца. Добавьте 3 ст. л. оливкового масла. Нарежьте ломтиками луковичку фенхеля, 2 сочные груши, пучок петрушки. Перемешайте, залейте соусом и посыпьте тертым твердым сыром.

Если кому-то не по вкусу анис, можно использовать семена того же фенхеля. Они не такие ароматные, а пользы будет еще больше.

***Радченко Валентина, г. Киев***

# МОЯ ЛЮБИМАЯ ДИЕТА

Выберите для себя те овощи и фрукты, которые вы любите больше всего, и ешьте их целый день. После такого разгрузочного дня вы станете здоровее и красивее.

• **Понедельник.** Первый день – овощной. Допустим, вы выбрали огурцы. Можете съесть их сколько угодно – хоть 10, хоть 20 кг в течение дня. Но не забывайте пить побольше минеральной воды.

• **Вторник.** Если предыдущий день был овощной, то за ним должен следовать фруктовый. Например, яблочный, апельсиновый или грушевый. Распределите фрукты на 4-5 приемов и основную часть съешьте в обед. Если почувствуете голод, выпейте стакан кефира или йогурта.

• **Среда.** Сегодня можно есть ягоды, например смородину или крыжовник. Ешьте их в течение всего дня и пейте в неограниченных количествах минеральную или кипяченую воду.

• **Четверг.** В этот день вы должны отдать предпочтение кисломолочным продуктам – кефиру, йогурту или ряженке. Их надо пить маленькими глоточками в течение дня. Если ваш пустой желудок постоянно напоминает о себе, то съешьте немного нежирного творога с небольшим количеством сахара, но без сметаны. Закончить день лучше всего 1 стаканом кефира.

• **Пятница.** Снова овощи. Выберите их по своему усмотрению. Капуста, тыква, картофель (но не жареный, а отварной), помидоры – чего вам больше хочется?

• **Суббота.** Посвятите день какому-нибудь фрукту или ягоде, например абрикосам или персикам. А на ночь не забудьте выпить полный стакан кефира.

• **Воскресенье.** Самый трудный день, в течение которого вы должны будете только пить какой-нибудь фруктовый сок – яблочный, виноградный, апельсиновый или другой.

***Тягаева Людмила Александровна, 248017, г. Калуга, бульвар Мотостроителей, д. 3, кв. 144. Тел. 8-953-464-31-00***

# Баю-бай, поскорее засыпай...

Говорят, перед сном нельзя выполнять физические упражнения, иначе сложно будет заснуть. Но существует специальная гимнастика, которая, напротив, помогает справиться с бессонницей. Делать упражнения надо лежа в кровати. Гимнастика основана на полном расслаблении мышц, при котором появляется дремота. Как добиться такого расслабления? Отдельные группы мышц надо сначала довольно сильно напрячь, а затем резко расслабить.

• Начните с лица. Закройте глаза, плотно сожмите веки. Потом расслабьте их.

• Глубоко вдохните, немного задержите дыхание, сделайте выдох. «Прокрутите» в голове такую мысль: «Напряжение покидает мою голову». Так повторяйте, пока не почувствуете, что наступило успокоение.

• А теперь перейдите на другой ритм дыхания, когда выдох дольше, чем вдох. Идеальное соотношение – 1:4, то есть если, например, вдох занимает 2 счета, то выдох – 8. Между вдохом и выдохом можно делать небольшую паузу, представляя в этот момент что-то приятное. Это позволяет сосредоточиться на упражнениях и отвлечься от повседневных мыслей и проблем.

• Напрягите мышцы челюсти, сжав зубы. Сбросьте напряжение.

• Теперь поработайте над руками. Сожмите кулаки, затем расслабьте мышцы кистей. Согните руки в локтях, напрягите их, а потом расслабьте.

• Максимально втяните живот, представляя, что брюшная стенка приближается к позвоночнику. Расслабьтесь.

• Выпрямите ноги, стараясь полностью разогнуть их в коленях. При этом будут напрягаться все мышцы ног, и особенно бедер. Расслабьтесь.

Затем, лежа в кровати и закрыв глаза, представьте голубое небо и вечернее солнце, которое постепенно опускается за линию горизонта. Краски неба меняются на темно-синие тона, появляются луна, звезды. Пусть ваше воображение рисует любые картинки, которые помогут расслабиться. И не забывайте о правильном дыхании – при спокойном, медленном дыхании ритмы мозга выравниваются, нервная система успокаивается, заснуть гораздо легче.

***Иванова Карина, г. Симферополь***

# Укрепляем мышцы рук

По совету подруги приобрела себе эластичную ленту для занятий спортом дома. И не пожалела. С ней заниматься гораздо приятнее, чем с гантелями или специальными тренажерами, да и места она занимает немного. Такая лента особенно хороша для проработки мышц рук, профилактики болезней лучезапястного, локтевого и плечевого суставов.

**1.** Примите исходное положение, оно будет одинаковым для всех упражнений. Выпрямите спину и расправьте плечи. Поставьте ноги на ширину плеч. Проведите центр ленты под ступнями, а ее концы закрепите в руках.

**2.** Лента должна быть натянута, когда руки опущены вниз. Вдохните. Прижимая локти к туловищу, выдохните и согните руки в локтях, подтягивая ленту до уровня груди. Вдохните и медленно опустите руки, вытянув их вдоль тела. Повторите упражнение 8-10 раз.

**3.** Лента натянута, когда кисти рук находятся на уровне плеч, а локти прижаты к туловищу. Выдыхая, поднимите руки вверх над головой. Вдыхая, опустите руки до уровня плеч. Повторите 8-10 раз.

**4.** Вновь захватите ленту так, чтобы она была натянута, когда руки опущены вниз. На вдохе поднимите прямые руки вперед до уровня плеч. На выдохе опустите вниз. Выполните 8-10 раз.

Вы можете изменять длину рабочей области ленты, регулируя ее так, чтобы вам не было слишком сложно сделать 8 повторений упражнения. Но при этом после 10 повторений вы должны чувствовать легкую усталость мышц.

***Одаревская Д., г. Сыктывкар***

# Лечимся, играя

У меня двое внуков – один в этом году пошел в одиннадцатый класс, другой – во второй. Младший из-за чрезмерных нагрузок в школе стал жаловаться на боль и резь в глазах. Обратились к врачу.

Тот сказал, что у школьников, особенно у первоклассников, такое бывает часто. И посоветовал заниматься с внуком – делать вместе с ним специальную гимнастику для глаз. Сказал, что она поможет укрепить мышцы глаз и снять усталость. И еще добавил, что и мне такая гимнастика пойдет на пользу, т.к. является хорошей профилактикой развития близорукости.

Вот стала я вместе с внуком каждый день делать то, что нам врач посоветовал. Лечимся, играя. А польза – налицо: внук стал реже жаловаться на боль в глазах, зрение не ухудшилось.

**Крылья бабочки.** Надо часто-часто моргать 20 секунд. Упражнение снимает усталость глаз.

**Жмурки.** Крепко зажмуриться и считать до пяти, затем открыть глаза. Повторить 7-10 раз. Снимает напряжение после долгого чтения или письменной работы.

**Часики.** Не отводя глаз, следить за минутной стрелкой одну минуту. Тренирует глазные мышцы.

**Пират.** Закрыть правый глаз ладошкой и смотреть левым, считая до десяти. Затем поменять ладошки. Упражнение способствует укреплению мышц глаза, устраняет усталость.

**Крест-накрест.** Посмотреть в правый верхний угол комнаты, потом в левый нижний, в правый нижний и левый верхний. Поворачивать голову при этом нельзя. Такие движения помогают избавиться от переутомления глазных мышц.

**С добрым утром!** Осторожно потереть кулачками глаза от переносицы к щекам (5-6 раз). Улучшает кровообращение век и глазных яблок, снимает усталость, массирует слезные железы.

Упражнения простые, делать их может и стар и млад – они всем пойдут на пользу.

***Асько Е.И., г. Тула***

## РАЙСКИЙ УГОЛОК

О паломничествах в эту обитель издавна говорили: «В Оптину за опытом». Ведь здесь, в Свято-Введенской Оптиной пустыни, процветали традиции старчества, и здесь каждый страждущий мог получить благодатный совет и помощь.

Почему «пустынь»? Так в старину называли места уединенных монашеских поселений. Почему «Оптина»? По одному из преданий, пришел сюда в XII веке разбойник Опт – «жестокий душегубец». Он и возглавляемая им шайка наводили ужас на всю округу. Но произошло чудо: Опт раскаялся в содеянном. Он начал голодать и молиться, а потом принял постриг с именем Макарий. Так из предводителей разбойников он стал отцом иноков и основателем новой обители. А потом эта обитель прославилась

Моя подруга Елена в Оптиной пустыни прожила три дня. В один из дней она пошла на святой источник в честь прп. Пафнутия Боровского. Навстречу ей из купальни вышли две женщины. Елена поинтересовалась, что да как. Женщины сказали: «Здесь все исцеляются. И у тебя все будет хорошо – троих еще родишь. Заходи, водичка теплая. Даже жарко будет». Елена обрадовалась. Но только опустила ноги в купель, ахнула – вода была ледяной. Пересилила себя, окунулась три раза. Вышла из купальни. А ей – жарко, все тело горит.

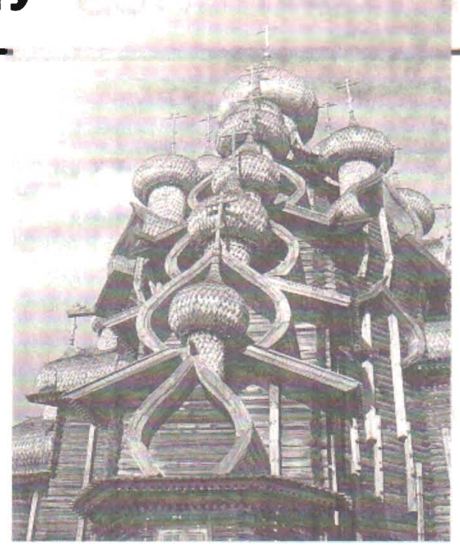
Муж Елены не верил, что будут какие-то изменения. Но купание пошло на пользу. Через некоторое время у Елены родился малыш – сбылась ее мечта.

***Иванова Д.С., г. Ярославль***

## ИКОНЫ ТОЖЕ ПЛАЧУТ

Священник нашего храма часто напоминает нам слова евангелиста Матфея: «Чего не понимаешь, тому можешь только дивиться, а отвергать его не дерзай».

Это относится и к мироточению икон. Мироточение – явление таинственное. Может, мироточение – это радостный знак: мол, как хорошо, что люди вновь обращаются к Богу, строят и воссоздают храмы. Или, наоборот,



мироточением нам «сигнализируется»: будьте осторожны, грядут бедствия и страдания.

А «плачущие» иконы периодически появляются в разных местах. Так, моя сестра в 1990 году была в Риге. На праздник Преображения Господня она отправилась в Спасо-Преображенскую пустынь Рижского монастыря. И во время богослужения там начала мироточить икона Толгской Божией Матери. Трудно передать, какие чувства испытали все присутствовавшие при этом чуде!

Да, мироточение икон – чудо! А другое чудо – то, что люди, помазав себя драгоценным миром, неожиданно исцеляются!

***Азонова К., г. Апрелевка***

## НОВАЯ ЖИЗНЬ

Бабушка рассказывала, как давным-давно она купила книгу о жизни Блаженной Ксении с рассказами о чудесах, которые происходят по молитвам к ней. Прочитала. Задумалась. Ей захотелось съездить в Ленинград (так в те годы назывался Санкт-Петербург, покровительницей которого считается св. Ксения Блаженная). Но задуманное осуществить не удалось – заболел ее супруг, пришлось за ним ухаживать.

Бабушка молилась – ее молитвы были обращены к св. Ксении. И к удивлению врачей, которые прогнозировали затяжной процесс, дедушка быстро выздоровел. Бабушка была уверена, что ее мужу помогла святая Блаженная Ксеньюшка.

А у наших соседей была такая ситуация. В 1997 г. Николай получил два серьезных ножевых ранения в живот. Внутренние органы были сильно травмированы. Операция длилась 6 часов. Жена и сестра во время операции горячо молились. Но врач, делавший операцию, не обнадежил родственников – слишком серьезное было ранение.

Женщины узнали телефон Смоленского храма и часовни св. Блаженной Ксении. Они обратились за помощью. Был отслужен молебен, после которого у Николая раны стали быстро заживать. И это произошло опять-таки вопреки прогнозам врачей, считавших состояние Николая безнадежным.

***Черняева Е.С., г. Вильнюс***

## ДЕНЬ ЗА ДНЕМ

Полтора года назад сын моей подруги совершенно отбился от рук. Мальчик-подросток тяжело переживал развод родителей. Нехватка внимания со стороны матери обернулась для нее боком. Игорь начал пить, не ночевал дома, а когда приходил, устраивал скандалы. Галя не знала, что делать, в какой-то момент она просто впала в отчаяние. И вот однажды в таком беспросветном душевном состоянии она бродила по городу. И – оказалась возле Иверской часовни. Галя хоть и была крещена, но в церковь не ходила. А тут решила зайти внутрь. Встала у иконы Богоматери и стала просить Ее: «Помоги мне, Пречистая Дева! Ты сама – Мать! Не оставь меня в темноте и отчаянии!»

Долго просила, плакала... И знаете, в какой-то момент ей вдруг показалось, словно легкий ветерок повеял от иконы Богородицы. Об этом она рассказала мне после. И в тот момент она поверила, что все наладится. Эта уверенность была необъяснимой, но очень сильной... Галя стала приходить к Иверской иконе помолиться за сына – день за днем, неделя за неделей. Прошло время, и Игорек изменился. Он бросил пить, стал посещать занятия. Даже помогать по дому стал. А потом устроился работать. Заработанные деньги приносил домой – и все до копеечки отдавал матери!

Эта история еще раз показывает, какой силой обладает материнская молитва, как резко человек от неверия может перейти к вере.

***Ашко И.Д., г. Красноармейск***

# ЛУК С МЕДОМ ПРОТИВ ПРОСТУДЫ

У нас в семье с простудой расправляются очень быстро. Помогает домашний рецепт, который всегда «живет» в доме.

Приступать к лечению простуды важно как можно скорее, едва почувствовав неладное. Потому что чем раньше вы начнете, тем быстрее избавитесь от болезни.

Надо взять репчатую луковицу, натереть на терке, отжать сок при помощи марлевой салфетки и смешать пополам с натуральным медом. Эту ядреную смесь принимать 3 раза в день, запивая горячим молоком.

За 2-3 дня кашель и боль в груди пройдут, и насморк утихомирится.

Считается, что лучше всего гречишный мед, поскольку в нем больше необходимых в таких случаях микроэлементов. Но я использую любой, главное – качественный.

Сейчас вспомнила, что мой дедушка до сих пор ест зеленый лук с медом. Еще в молодости ему сказали, что от этого давление никогда не поднимается. У него действительно нет гипертонии, и он крайне редко болеет простудой, гриппом.

***Дорофеева Елена, г. Волгоград***

# КАК ДЫШАТЬ ПРИ СТРЕССЕ

Иногда перенервничаешь – и сразу обостряется какая-нибудь старая болезнь. Чтобы этого не происходило, во время стрессов, сильных волнений я делаю специальное дыхательное упражнение.

А именно дышу через солнечное сплетение. Это нервный узел, который связывает нервную систему со всеми внутренними органами. Поэтому именно на него надо воздействовать, если что-то болит из-за стресса. Находится солнечное сплетение посередине между брюшной полостью и грудной клеткой, в месте срастания ребер. Там есть углубление.

- Сосредоточьте все внимание на этой области и положите на нее сложенные вместе ладони. Или же одну руку – на больной орган, а другую – на солнечное сплетение.
- Медленно вдохните через нос, представляя, как воздух проходит к солнечному сплетению и накапливается там.
- Выдыхая, представляйте, как воздух из солнечного сплетения направляется ко всем внутренним органам, и особенно к тому, которому нужна помощь.

Если все сделаете правильно, через несколько минут после дыхательного упражнения вы почувствуете необыкновенную легкость во всем теле, а боль и неприятные ощущения пройдут.

***Елена Дмитриевна, г. Ижевск***

# СПЛОШНАЯ ПОЛЬЗА ОТ ГРЕЧКИ

Каждый диабетик должен знать о пользе гречки. В сыром виде она понижает сахар! Совершенно случайно узнала об этом в поликлинике.

Пока сидела в очереди к врачу, разговорилась с товарищами по несчастью (нас оказалось трое). И вот одна женщина, у которой, как и у меня, диабет II типа, рассказала, как ей удалось понизить уровень сахара в крови. Было почти 11 единиц, а стало 6,8.

Надо перемолоть в кофемолке гречневую крупу, но не в муку, а чтобы она напоминала кофе крупного помола. Съедать утром и вечером натощак по 1 ст. л., запивая водой. После этого ничего не есть 2 часа.

Я провела эксперимент как положено, с глюкометром. Замерила уровень сахара в крови до и после недельного приема гречневого порошка. Все так и есть: сахар почти в норме. Курс лечения должен продолжаться по самочувствию, а вернее, по показателям глюкометра. Как только сахар повышается – снова за гречку!

И еще один совет. Для профилактики другого коварного заболевания атеросклероза – можно использовать гречневый кисель.

Гречневую крупу надо перемолоть в кофемолке, 3 ст. л. полученной муки развести 300 мл холодной воды и поварить, постоянно помешивая, несколько минут. Этот кисель рекомендуется принимать в течение 2 месяцев по 1 стакану 2 раза в день.

***Касьянова Антонина Семеновна, г. Тюмень***

# ГАЙМОРИТ ЛЕЧУ ЯИЧНЫМ МАСЛОМ

Если гайморит еще не запущен, в самом начале заболевания с ним можно справиться. Но при условии, что домашнее лечение будет дополнять рекомендованное врачом, а не заменит его.

Когда со мной случилась такая беда, я постоянно пользовалась бабушкиным средством. Она для меня делала специальное масло.

Надо разогреть в маленькой кастрюльке 100 г растительного масла, как для жарения. Заранее сварить вкрутую яйцо, отделить желток от белка, тщательно размять его вилкой и добавить в масло. Сразу снять кастрюльку с огня и дать маслу остыть. Затем процедить через мелкое сито и перелить в бутылочку из темного стекла. Хранить в холодильнике. Теплым маслом смазывать в носу утром и вечером, перед сном. Курс – 2 недели.

Мне это масло и при обычном насморке помогает.

***Гордеева Татьяна, г. Воронеж***

# КОМУ ПОЛЕЗЕН ИМБИРНЫЙ ЧАЙ?

Для меня нет лучшего средства при начале простуды, чем имбирный чай. Он отлично согревает, смягчает горло, успокаивает и поднимает иммунитет. Но и здесь есть некоторые подводные камни, о которых надо знать.

Напиток из имбиря очень приятен. Хотя, как говорится, на вкус и цвет товарищей нет. Но в холодную погоду хочется пить его как можно больше. Однако корешки имбиря богаты разными активными веществами. Если их употреблять без меры, они могут вызвать неприятные последствия. Особенно если не обращать внимания на противопоказания. Ведь они есть у любого, даже самого полезного растения! И еще важно знать, как лекарственный настой будет сочетаться с другими средствами, которые вы принимаете по необходимости. Вот что надо помнить, используя имбирь.

- Этот корешок раздражает слизистую оболочку желудка. Его нельзя употреблять при острых гастритах, язве, эрозиях и опухолях.
- Колиты, энтериты, поражающие кишечник, от имбиря могут только усилиться.
- Печень тоже чувствительна к веществам, содержащимся в нем. Если у вас хронический гепатит, камни в желчном пузыре или, не дай Бог, цирроз, то от согревающего имбирного чая надо воздержаться.
- Имбирь хорошо разгоняет кровь. Но именно поэтому при склонности к носовым кровотечениям, геморрою, а также проблемах с маткой его пить нельзя. Сильная гипертония, ишемия – тоже противопоказания.
- Наконец, по поводу лекарств. Средства, снижающие давление, противодиабетические таблетки и препараты, разжижающие кровь, с имбирем не «дружат». В таком сочетании их действие может быть непредсказуемым.

Во многих других случаях ароматный имбирный чай принесет только пользу. Он действует лучше всяких аптечных порошков или таблеток, потому что не просто снимает симптомы, но и помогает вылечиться.

***Свиридова Наталия, г. Нижний Новгород***

# ЧИСТИМСЯ РАЗУМНО

Среди всяких методик очищения организма немало опасных своими последствиями для здоровья. В «Лечебных письмах» люди уже делились таким опытом. Я тоже вам расскажу о том, как даже самое простое и безобидное средство, если с ним переусердствовать, может принести вред.

У меня были проблемы с кишечником – постоянно мучили диарея и метеоризм. И подруга посоветовала принимать активированный уголь. В нем нет никакой «химии». Он, как щетка, чистит всю пищеварительную систему, «захватывая» яды. То есть чистит заодно и кровь, и сосуды.

Каждый день я съедала по 4-5 таблеток угля, запивая стаканом воды. Уже через несколько дней почувствовала результат. Кишечник перестал бурлить, стул наладился. Решила продолжить свое очищение и для лучшего результата стала за два приема съедать по целой пачке в день. Думала, что чем больше угля, тем лучше.

И тут начались проблемы. Вместо диареи получила запор, начал побаливать желудок. Кроме того, через 3 недели такого очищения начался кашель. Такое ощущение, что пыли наглоталась. И слабость какая-то. Решила поискать информацию. Не связано ли это с углем? И нашла много интересного.

- Оказывается, если принимать активированный уголь в больших дозах, как делала я, он вызывает запоры. И может даже случиться заворот кишок.
- Мелкие частички угля при жевании вдыхаются и попадают в легкие. Отсюда и кашель.
- Кроме того, вместе с токсинами он выводит из организма и витамины, и минералы, что приводит к авитаминозу, слабости.
- Еще уголь нельзя принимать в больших дозах тем, у кого проблемы с желудком, особенно язва. Его мелкие частички раздражают слизистую.

Дело не в том, что уголь такой вредный. Главное – принимать его в разумных количествах и недолго, только как средство первой помощи. Слышала, что некоторые женщины с помощью угля даже пытаются худеть. Наедятся жирного, а потом черными таблетками закусывают, чтобы жир вывести. Так вот, этот способ очень вреден для здоровья! Лучше просто меньше есть. А уголь приберечь на случай настоящего отравления.

***Гавронская Л.В. , г. Минск***

# И БОЛЬНО, И СМЕШНО

У замечательного писателя В. Конецкого есть очень смешной рассказ про буфетчицу Анну, которая решила полечить спину скипидаром. Только переборщила с ним, и он потек ниже...

Жалко, что эту историю я узнала только после того, как сама пережила подобное. Подруга, отсмеявшись, и дала мне почитать тот рассказ. Разболелась у меня поясница – перетрудилась на грядке. Мышцы аж сводило, повернуться было нельзя. Приготовила по народному рецепту мазь из красного перца. Очень ядреная. Но говорят, что прогревает великолепно.

Рецепт был длинный. Помню, что там было написано, что перед тем, как нанести мазь, надо смазать кожу растительным маслом. Я не поняла, зачем это делать, решила, что так мазь будет действовать хуже. Я просто от души нанесла лекарство на руку и размазала по всей спине. После чего пошла картошку копать.

На улице было тепло, поясница «горела», но не так уж сильно. Я думала, что эффект будет сильнее. Только с потом жгучее снадобье потекло

вниз. Я ринулась в баню и стала поливать себя водой, чтобы избавиться от жжения. Оказалось, что на спине появился ожог. Позвонила подруге и спросила, что делать. Та сначала стала ругаться, а потом смеяться. Пришла в гости, по дороге купив средство от ожогов.

Поясница у меня прошла. Но свой урок усвоила: читай, Зинаида, инструкции внимательно! И если сказано, что нужна капелька, то капельку и бери, если сказано, что смазать маслом, – смазывай! Вы можете посмеяться надо мной. Главное – не повторяйте мои ошибки.

***Скоробогатова Зинаида Михайловна, г. Санкт-Петербург***

# ГРЕТЬ ИЛИ НЕ ГРЕТЬ?

Как часто мы прикладываем что-нибудь тепленькое к больному месту! Сразу же, как только начинает где-то болеть. Считаем, что если погреться, то станет лучше. Но тепло – не всегда спасение.

Вырастив четверых детей и пятерых внуков, да еще ухаживая за мамой с больными суставами, я совершила несколько ошибок. И усвоила, что прогревания могут иногда принести вред. В иных случаях, наоборот, требуется холод, чтобы облегчить состояние и ускорить выздоровление.

Когда нельзя прогревать суставы? Сейчас речь идет именно о них, потому что близится осень с ее промозглым ветром и сыростью. Многие люди начнут страдать от артрита и в поисках спасения могут неправильно сделать компресс. Тепло – враг при воспалениях.

Проявляются воспаления тем, что в области сустава возникает отек. Кожа краснеет и «горит», разогнуть колени или пальцы становится очень тяжело. В таких случаях, как бы ни хотелось погреться с помощью грелки или мази, делать этого нельзя. Иначе воспаление только усилится. Инфекция, если она есть, разнесется с кровью по всему телу. Может наступить, конечно, временное облегчение, но за ним последует еще большее обострение. Это, кстати, касается не только суставов. Если у ребенка воспаляется ухо или из-за больного зуба появляется флюс, греться тоже нельзя. Во всех подобных случаях полезнее приложить тряпочку, смоченную холодной водой, или даже лед. Только, конечно, ненадолго, чтобы не обморозить кожу и не вызвать сильного спазма сосудов.

А когда тепло может помочь? Например, при спазме мышц из-за неудачного движения горячий компресс или ванночка принесет облегчение. Опять же, важно не спутать мышечный спазм в пояснице с обострением радикулита – воспалением, при котором тепло вредно.

Разобравшись в таких нехитрых рекомендациях (когда греться, а когда охлаждаться), могу вовремя оказать помощь мамочке и облегчить ее страдания. Надеюсь, вам тоже такие знания пригодятся и помогут не совершать ошибок.

***Поляничко Л.Д. , г. Белгород***

# БЕЗОПАСНАЯ ПРОСУШКА ПОГРЕБА

Отравление угарным газом очень опасно тем, что происходит быстро и часто незаметно. Сейчас, осенью, такая опасность может подстерегать дачников, готовящих свои погреба к закладке урожая.

В новостях то и дело появляются сообщения о том, что кто-то отравился угарным газом в погребе. Иногда – сразу несколько человек. Один почувствовал себя плохо, позвал на помощь близких. Те спустились вниз – и в результате угорают вместе. Причина в том, что для просушки погреба многие используют открытый огонь – разводят костерок в кастрюле. Пламя горит, стены сушатся, но выгорает кислород, а тесное помещение наполняется угарным газом. Ни о чем не подозревая, человек спускается вниз, чтобы привести в порядок погребок, и задыхается. Я сам один раз чуть не угорел. И помочь бы мне никто не смог, один был на даче. Хорошо, что вовремя почувствовал неладное.

Есть признаки, по которым можно узнать, что началось отравление. Появляются пульсирующая боль во лбу и висках, головокружение, «мушки» перед глазами. Сразу же надо выбираться на свежий воздух, иначе до беды недалеко! Потом просто отключается сознание – и все... Если никто не вытащит, так и погибнешь.

Перед тем как спуститься в погреб, его надо хорошо проветрить. Я привязываю полотенце к палке, опускаю вниз и разгоняю воздух. Угарный газ тяжелый, поэтому разогнать его надо хорошо, с самого низа погреба. Потом следует проверить, достаточно ли кислорода внизу. Тут поможет обычная свечка. Ее можно опустить на проволоке или лопате. Если фитиль гаснет, значит, спускаться опасно, надо еще проветрить.

Лучше погребом заниматься вдвоем: один спускается, а другой остается наверху, чтобы в случае чего прийти на помощь. И делать все осторожно, чтобы не отравиться. Мы с сыном делаем так. Я спускаюсь, обвязавшись веревкой вокруг пояса и под мышками, а он остается наверху и держит другой конец веревки. Каждые 2 минуты мы перекликаемся, чтобы узнать, все ли в порядке. Если что – он меня вытянет.

Кому-то такие меры предосторожности покажутся чрезмерными. Но я сам видел угоревших людей, которых уже не удалось вернуть к жизни. Поэтому предпочитаю перестраховаться.

Если все же кто-то угорел, то первое, что нужно сделать, – вытащить человека на свежий воздух, дать понюхать нашатырки, положить на голову холодный компресс, растереть все тело и напоить крепким чаем или кофе. А если пострадавший без сознания, сделать искусственное дыхание, а тело обложить грелками, чтобы сосуды расширить. Каждая секунда дорога!

Надеюсь, что мои советы вам пригодятся и до беды дело не дойдет. Всем желаю хорошего урожая и крепкого здоровья!

***Гурин Михаил Николаевич, г. Северодвинск***



**На вопросы отвечает психолог Мария Лобанова**

# Если вас перебивают

**Я столкнулась с неприятным фактом: меня постоянно перебивают. Я очень болезненно переживаю, когда мне не дают договорить до конца. Как сделать так, чтобы люди слушали и не прерывали меня?**

***Вера Васильевна, г. Киев***

Давайте подумаем: почему люди перебивают друг друга во время разговора?

• Возможно, им неинтересно то, что говорит собеседник. И именно это раздражает говорящего. Тогда решением проблемы будет выбор такой темы для обсуждения, которая увлекательна для всех.

• Кроме того, важно не только то, что человек говорит, но и как он это делает. Бывают же такие гениальные ораторы, которых все слушают, затаив дыхание, никто и не подумает комментировать или перебивать их речь. Обратите внимание на то, как вы говорите: на интонацию, громкость, мимику, жесты и др.

• Возможна и другая причина. Иногда люди перебивают друг друга именно потому, что им интересна тема разговора и им есть что добавить. В этом случае вместо болезненных переживаний, раздражения и обиды постарайтесь почувствовать радость, что ваши слова оказались интересны для других. Также попробуйте строить разговор не так, как обычно: избегайте длинных монологов и специально предоставляйте собеседнику возможность высказать свое мнение и ответить на ваши слова.

# Как избавиться от зависти?

**Часто ловлю себя на мысли, что завидую: чужой красоте, молодости, здоровью, успеху в работе и всему остальному, что хоть немного лучше, чем у меня. Как избавиться от этого отвратительного чувства?**

***Нина Маратовна, г. Липецк***

Зависть считается отрицательным качеством. Но и у нее есть свое положительное значение: зависть показывает нам, что надо изменить что-то в собственной жизни. Тогда негативные эмоции по поводу радости других людей пропадут сами собой. Что же нужно для этого сделать?

• **Определите, что важно для вас, а не для других людей.** Будьте собой и не сравнивайте себя с другими. Вы неповторимы и в чем-то непревзойденны. Возможно, кто-то достиг большего успеха в работе. Зато у него нет такой чудесной семьи, как у вас. Чаще замечайте положительные стороны собственной жизни, и вместо неудовлетворенности своими достижениями обретете чувство собственного достоинства.

• **Помните, что у любого преимущества есть и оборотная сторона.** О себе вы знаете больше, чем о других. Поэтому вам кажется, что только вам приходится тяжело работать, чтобы что-то получить. На самом деле все люди платят свою цену за успехи. Например, многие завидуют тем, кто занимался спортом и может похвастаться отличной фигурой. Но знают ли они о «побочных эффектах» спорта: больных суставах, травмах, нарушенном обмене веществ и пр.? Понимание того, что у каждой медали есть оборотная сторона, поможет посмотреть на чужие успехи с новой точки зрения.

• **Учитесь успеху.** Все, что есть у других людей, можно превратить из предмета зависти в свои цели. Используйте опыт других людей в качестве примера, на котором можно построить и свои достижения.

• **Учитесь видеть в других людях не конкурентов, чьи победы вас угнетают, а друзей, за которых можно порадоваться.** Через какое-то время вы заметите, что и к вашим успехам люди начнут относиться с радостью.

# Наследуется ли темперамент?

**Наблюдая за своими детьми, я отметила, что старший сын по темпераменту похож на папу, а младший – на меня. И у меня возник вопрос. Передается ли темперамент по наследству? Или дети перенимают его, глядя на поведение одного из родителей?**

***Прутская Анна Васильевна, г. Екатеринбург***

Одно время считалось, что человек получает тот или иной тип темперамента по наследству. При этом он не обязательно должен быть таким, как у папы или мамы. Нередко дети наследуют те особенности, которые были у бабушки или дедушки.

Кстати, эта закономерность отмечается в отношении не только темперамента, но и внешних данных, склонности к тем или иным заболеваниям и т.п.

Развитие психологии и психогенетики позволило отчасти подтвердить, а отчасти опровергнуть это утверждение. Дело в том, что словом «темперамент» обозначают группу из нескольких психологических особенностей. Среди них генетически обусловлены только 3 черты темперамента:

- общительность – замкнутость,
- высокая – низкая двигательная активность,
- преобладание позитивных – негативных эмоций.

То есть из поколения в поколение передаются такие особенности, как склонность быть душой компании или тихоней, реагировать быстро или медленно, быть жизнерадостным или грустным.

Поскольку эти черты обусловлены генетикой, их невозможно изменить на прямо противоположные. Например, ребенка со взрывным характером не получится сделать уравновешенным, а медлительный никогда не будет отличаться быстротой действий. Но немного «сгладить» негативные черты можно. Ведь то, как мы себя ведем, зависит не только от темперамента, но и от воспитания, сознательного контроля над своими поступками, воли, интеллекта, черт характера.

**Когда у меня обнаружили артроз коленных суставов, я стала пытаться разработать больные колени. Это привело к усилению болезни, и тогда я стала ходить на физиотерапию. Но стало еще хуже. Теперь даже не знаю, за какое лечение хвататься и какие лекарства пить. Врач выписал мне уколы хондропротектора, но я сомневаюсь в их необходимости. Какие средства лечения артроза безопасны и эффективны?**

***Сидорова Алена Петровна, г. Сызрань***

# Артроз

**Отвечает Инна Листок – специалист по естественным методам оздоровления.**

## ЧТО ТАКОЕ АРТРОЗ

Уважаемая Алена Петровна, сустав образован поверхностями костей, покрытыми хрящом. При различных движениях хрящ играет роль амортизатора, уменьшает давление на кости и обеспечивает их легкое скольжение относительно друг друга. В течение жизни этот помощник гибко реагирует на нагрузку, возникающую при ходьбе, беге, прыжках и т.п., и при этом часть волокон хряща изнашивается.

В здоровом суставе поврежденные волокна восполняются, но с возрастом процесс обновления замедляется. В результате хрящ слабеет, становится сухим, ломким, и в ответ на нагрузку его волокна легко расщепляются, происходит дегенеративно-дистрофическое изменение сустава – артроз. До конца причины возникновения болезни не известны, хотя уже понятно, что у профессиональных спортсменов и людей старше 50 лет болезнь встречается чаще.

По мере прогрессирования болезни слой хряща становится все тоньше (вплоть до полного исчезновения). Также изменяется и костная ткань сустава. По краям сустава формируются выросты, как бы компенсирующие потерю хряща. Это является причиной искривления суставов при артрозе.

Первыми симптомами наступающего артроза являются боли, которые возникают в суставах в связи с физической нагрузкой, например при ходьбе.

## ЗАЧЕМ НУЖНЫ ХОНДРОПРОТЕКТОРЫ

Наиболее современным способом лечения артроза являются хондропротекторы – препараты, улучшающие структуру хряща и содержащие гиалуроновую кислоту (в здоровых суставах ее достаточно). Принимать хондропротекторы следует при появлении самых ранних признаков артроза. При инъекциях высокая концентрация гиалуроновой кислоты обеспечивает питание и укрепление хряща, а гелевая структура препарата работает как амортизатор, облегчая его работу.

Хондропротекторы имеют показания и противопоказания, оценить которые в каждом конкретном случае – задача специалиста. Нельзя принимать их «на всякий случай».

## ОФИЦИАЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Лечение артроза состоит из двух основных этапов. В первые 1-2 недели все действия направлены на избавление от симптомов. Необходимо принимать препараты, снимающие боль и воспаление, которые выписывает врач.

Затем начинается длительный период (около полугода), в течение которого принимаются лекарства, приостанавливающие разрушение хрящевой ткани сустава (их называют хондропротекторами). В течение этого времени обычно назначается курс физиотерапевтических процедур, усиливающих процесс восстановления функций сустава.

Если врач прописал вам упражнения, то выполняйте их в положении сидя или лежа, с перерывами и обязательно без болевых ощущений.

## НЕ НАВРЕДИТЕ

Ведите здоровый образ жизни, меньше нервничайте и не бросайтесь из крайности в крайность при лечении. Помните, что растирания, массажи и прогревания, а также другие физиотерапевтические процедуры разрешается проводить только в период ремиссии и никогда не использовать такое лечение во время обострения.

Артроз – это постепенное разрушение хрящевой и прилегающей костной ткани сустава, но часто это заболевание путают с артритом и подагрой. Поэтому без точного диагноза не пытайтесь сидеть на диетах, выводящих соли, делать массаж (особенно интенсивный) и упражнения. Массаж делайте только у опытного специалиста и повторяйте курсы 2 раза в год. Сами ограничивайтесь поглаживаниями.

## ФИТОТЕРАПИЯ

- Смешайте в равных частях соцветия календулы, листья крапивы и листья березы. 2 ст. л. измельченного сбора положите в термос и залейте литром кипятка на ночь. На следующий день принимайте по 1/2 стакана 4–5 раз в день. Курс лечения должен составлять 2 месяца.
- 1 ст. л. плодов рябины обыкновенной залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться, укутав, 4 часа, и пейте по 1/2 стакана 3–4 раза в день.
- 3 ст. л. сухих листьев лавра благородного измельчите, залейте 200 мл растительного масла (подсолнечного или льняного). Дайте смеси настояться 6 дней в теплом месте, процедите и отожмите остаток. Используйте для растираний.
- Возьмите 1/2 стакана свежих ягод облепихи, разомните и вотрите эту массу в сустав. Можете поверх обернуть больное место и оставить на всю ночь. Проведите полный лечебный курс в 2–3 недели. Замороженные ягоды для компрессов не подходят.
- 2 части измельченной свежей травы зверобоя, 1 часть травы тысячелистника и 1 часть травы шалфея смешайте и разотрите с 3 частями вазелина. Должна получиться однородная вязкая масса. Используйте несколько раз в день, натирая больные места.

# Хрупкая опора

**Человеческая стопа – это уникальная конструкция из 26 косточек с множеством суставов, мышц и сухожилий, которая позволяет нам устойчиво стоять на земле, а при ходьбе и беге гасит сотрясения, как хорошая рессора. Но часто мы не бережем свои стопы, и они деформируются, причиняя массу страданий. Можно ли этого избежать и каковы возможности лечения стоп? На вопросы «Лечебных писем» отвечает канд. мед. наук, ортопед-травматолог, ответственный редактор медицинского журнала Terra Medica И.В. ПОПОВ.**

***– Игорь Владимирович, с какими заболеваниями стоп приходится иметь дело врачу-ортопеду?***

– Существует много заболеваний стоп, поскольку устроены они сложно, а нагрузки порой испытывают запредельные. Но обращаются к ортопеду пациенты чаще всего по двум причинам: из-за боли, мешающей стоять и ходить, и из-за слишком заметных деформаций стопы. В последнем случае это, в основном, женщины, для которых нарушение формы стоп – это серьезный косметический дефект. Поэтому мы с вами поговорим о двух заболеваниях: вальгусной деформации 1-го пальца стопы и пяточной шпоре.

***– Что такое вальгусная деформация 1-го пальца стопы?***

– Это такая деформация стоп, когда большой палец отклоняется к остальным, а у его основания вырастает болезненная «косточка». Как правило, деформация возникает на обеих стопах. Это заболевание – просто бич пожилых женщин, хотя встречается оно и у мужчин, и у молодых женщин, особенно с избыточным весом. Женщине изуродованная стопа причиняет не только боль, но и серьезные моральные страдания.

Вальгусная деформация 1-го пальца и сопутствующий ей молоткообразный 2-й палец – это осложнения продольно-поперечного плоскостопия, которое обычно возникает во второй половине жизни, особенно у тех женщин, кто страдает остеохондрозом, артрозами, варикозами. Им не следует ходить в туфлях на высоких каблуках и с узкими носами. Берегите, хольте, лелейте ваши стопы, чтобы не страдать при ходьбе после 45 лет!

***– Что же конкретно происходит со стопами?***

– Под действием нагрузок у пациента постепенно развивается продольно-поперечное плоскостопие. Свод стопы распластывается в продольном направлении, а плюсневые кости переднего отдела стопы расходятся веером в разные стороны. В то же время обувь заставляет пальцы ног собраться поближе друг к другу. И тогда 1-й палец начинает отклоняться в сторону остальных, давя на 2-й палец, который приподнимается и изгибается в виде молоточка.

Плюсне-фаланговый сустав 1-го пальца начинает болеть, деформироваться, вокруг него разрастается костная ткань, так как в суставную капсулу и связки откладываются соли кальция. Возникает весьма болезненная «косточка», покрытая тонкой кожей, которая травмируется, повреждается при ношении обуви. Это ведет к воспалению мягких тканей и усилению болей.

***– Значит, сразу на операцию?***

– Возможно, в сильно запущенных случаях потребуется и операция, но сначала попробуйте полечиться консервативными методами. У более молодых пациентов статическое плоскостопие до поры до времени бывает обратимым. В аптеке или в ортопедическом салоне приобретите стельки-супинаторы для коррекции продольно-поперечного плоскостопия. Такие стельки имеют две выпуклости: на вершине свода стопы и у основания пальцев в виде подушечки. Но лучше, конечно, обратиться в салон, где изготавливают индивидуальные стельки. Если 1-й палец уже начал отклоняться кнаружи, купите специальный мягкий силиконовый вкладыш, который надо помещать между 1-м и 2-м пальцами. Вкладыш можно сделать и самому, многослойно свернув марлевую салфеточку.

***– Есть ли какие-то упражнения?***

– Да, надо обязательно укреплять мышцы и связки стопы. В поликлинике вам могут назначить электростимуляцию мышц голеней и стоп, аппаратный массаж стоп и обязательно – лечебную гимнастику. Тем более все эти меры необходимы, когда «косточка» уже разрослась и палец отклонился значительно.

***– А что делать, если в «косточке» начались боли?***

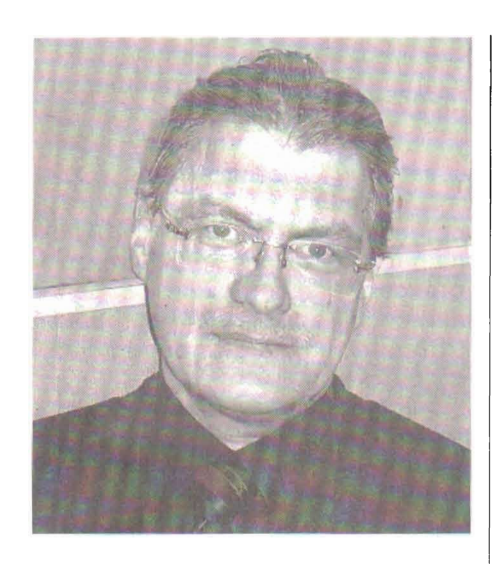
– В этом случае, помимо всего, о чем я уже сказал, применяются нестероидные противовоспалительные и обезболивающие мази. Но ни в коем случае не смазывайте «косточку» йодом: кожа там и так тонкая. Йодная сетка до поры до времени помогает, но потом усугубляет воспаление. При болях надо носить мягкую широкую удобную обувь на низком каблуке.

Но консервативные методы, увы, не помогут при значительно выраженной деформации и сильных болях при ходьбе. Вальгусную деформацию 1-го пальца стопы нужно оперировать. В зависимости от возраста и состояния здоровья пациента применяются более или менее радикальные операции, которые дают надежный многолетний эффект.

***– Облегчают ли состояние «косточек» какие-нибудь народные средства?***

– Только после того как вы побывали на приеме у ортопеда и приняли все те меры, о которых я говорил, можно попробовать и народные средства. Купите в аптеке медицинскую желчь – делайте ночные компрессы на «косточку». Возвратившись домой после длительной ходьбы, сделайте для стоп контрастные ванночки в горячей и холодной воде. Перед сном хороши теплые ванночки с пищевой содой из расчета одна чайная ложка на стакан воды. Попробуйте накладки из сырого тертого картофеля. Можно сделать компрессы из листьев лопуха со скипи-

# нашего тела



даром, из толченых капустных листьев, лука. Эти мероприятия не принесут выздоровления, но снимут утомление и боль.

***– Расскажите, пожалуйста, про пяточную шпору.***

– Обычно люди узнают о том, что у них пяточная шпора, по изматывающим острым болям при опоре на пятку, будто в ней торчит гвоздь. У кого-то эти боли возникают внезапно, у других развиваются постепенно, и чаще всего оказывается, что у человека – пяточная шпора. Это острое костное образование в области подошвенной поверхности бугра пяточной кости. Бывает еще шпора у места прикрепления к пятке ахиллова сухожилия, менее болезненная, хотя тоже неприятная при ношении тесной обуви. Однако боль, и довольно сильная, может возникнуть на такой стадии, когда костные изменения не видны даже на рентгеновском снимке.

***– Отчего же образуется пяточная шпора?***

– С возрастом в организме накапливаются нарушения дегенеративно-дистрофического характера. Пяточная шпора – лишь одно из проявлений этого процесса, который, если хотите, можно назвать преждевременным старением. Как правило, если есть шпора, значит, есть и остеохондроз, и деформирующие артрозы суставов, и заболевания вен. Среди общих причин – эндокринная перестройка организма, когда нарушается обмен веществ, есть нарушения минерального обмена, плоскостопие. Добавьте к этому избыточный вес, раздавливающий свод стопы, и постоянное ношение тесной, неподходящей обуви.

Но главное – это все же нарушение строения стопы. В норме ее свод удерживается в правильном состоянии толстой связкой под названием подошвенный апоневроз, прикрепленной с одной стороны к пяточному бугру, с другой – к плюсневым костям стопы. С годами стопа распластывается, происходят микронадрывы подошвенного апоневроза, и в месте его прикрепления к пяточной кости начинают откладываться соли кальция, он окостеневает. На рентгеновском снимке это костное разрастание похоже на петушиную шпору.

***– Почему при пяточной шпоре возникают боли?***

– Бывают случаи, когда человек ни на что не жалуется, а шпора является случайной рентгенологической находкой. Но чаще она раздражает подпяточную слизистую сумку, то есть мягкие ткани. В норме слизистая сумка с жидкостью внутри служит буфером, рессорой. От постоянного раздражения сумка воспаляется, избыточная жидкость давит на мягкие ткани, отсюда возникает боль. Обычно тяжелее всего даются больному первые шаги после сна или длительного сидения. Но при осмотре пяточной области, как правило, патологических изменений не обнаруживается. Боль возникает при надавливании на бугор пяточной кости и при сдавливании пятки с боков. Правда, в тяжелых, хронических случаях всегда имеется отек мягких тканей под пяткой, иногда покраснение.

***– Можно ли предотвратить возникновение этой патологии?***

– Если вы боретесь с лишним весом, много двигаетесь, избегаете перегрузки стоп, носите удобную и физиологичную обувь, а при плоскостопии – ортопедические стельки, то имеете большие шансы избежать пяточной шпоры. В 50 лет посетите эндокринолога, проконсультируйтесь с ортопедом по поводу своей спины и суставов, покажите свои вены флебологу, выполняйте их рекомендации, и вы сведете вероятность подпяточных болей к минимуму.

***– Что включает в себя лечение?***

– Прежде всего надо разгрузить пятку – для этого используются подпяточники. По показаниям назначают индивидуальные ортопедические стельки-супинаторы с выкладкой внутреннего и наружного продольного сводов, углублением и мягкой прокладкой под пяткой. Временно можно использовать подпяточник с углублением или отверстием в центре – они продаются в ортопедических салонах. Вы можете сделать подпяточник из старого валенка, вырезав отверстие в центре.

Помогли себе сами – и сразу к врачу! Запущенная пяточная шпора может привести к многомесячным изнуряющим болям, к инвалидности. Вам назначат противовоспалительные обезболивающие мази, противоотечные кремы, обменные препараты, физиотерапию. Иногда показана инъекция лекарств около места, где прикрепляется подошвенный апоневроз, а в самых тяжелых случаях – операция.

***– А может ли больной что-то делать сам?***

– На стадии реабилитации больному рекомендуется курс лечебной физкультуры. Простейшее упражнение – топтание на носках, на пятках, ходьба на внутреннем и внешнем краях стопы – все по одной минуте. Очень полезно катать босой ногой по полу ребристую бутылку или массажный мяч, собирать пальцами ног мелкие предметы, топтаться на колючем аппликаторе. Летом на пляже ходите по теплому песку. Хорошо улучшает кровоснабжение массаж мышц стопы и голени.

Рекомендую также использовать контрастные ванночки – чередовать холодную и горячую воду. Эффект можно усилить добавлением соли, эфирных масел, соды. Но перед этим проконсультируйтесь с врачом. И вообще, лечением шпор должен заниматься только опытный специалист – хирург или ортопед.

***Беседовал Александр ГЕРЦ***

**Вот старики жалуются, что дети их забывают, только своими делами заняты. Я, к великому моему счастью, о своем сыне такого сказать не могу. Он и заботливый, и внимательный, да еще помог мне с неизлечимой болезнью справиться и новую жизнь обрести.**

# *Бегом от диабета*

А началось с того, что стала меня мучить жажда – все время воду пил. Да еще сонливость одолела: в транспорте засыпал, так что несколько раз меня на конечной остановке высаживали. Тут уже я забил тревогу, побежал к врачам, проверили сахар – так и есть, диабет 2-го типа. И откуда только он взялся? Ведь я ничем не болел, сладким никогда не злоупотреблял, жирку лишнего у меня не так уж много, а тут – такая напасть...

Честно сказать, я был в отчаянии. Ведь это неизлечимо! Врачи меня на таблетки посадили, а через год, сказали, начну на инсулине жить – всю оставшуюся жизнь. И только сын мой, Володька, твердо сказал: «Перестань паниковать, отец, справимся. И с диабетом люди живут. Если и нельзя совсем вылечиться, то с любой болезнью можно и нужно бороться. И победить ее!» Я как-то сразу успокоился и поверил ему. Ведь Володька мой – парень-кремень. Если что решил, то обязательно сделает, любое дело до конца доведет.

И вот сын узнал, что состояние диабетика можно значительно улучшить и даже сахар в крови понизить, если заниматься специальной физкультурой, делать силовые упражнения или даже просто регулярно бегать. Объяснил он мне это так: «Ты, – говорит, – папа, в организме своем сахар накапливаешь, как уголь в топке паровоза, а до конца его не сжигаешь.

Конечно, есть надо поменьше, диету соблюдать, только этого мало. Надо заставить лишний сахар в твоей крови работать – перегорать, в энергию превращаться. Тогда и мелкие сосуды – капилляры – снова начнут расти, от упражнений кровь в них начнет лучше циркулировать, и ни слепоты, ни язв на ногах не будет!» И точно, я ведь уже и у окулиста был, и к дерматологу с трещинами на пятках обращался. Выслушал я сына, но все же за советом к своему врачу сходил. А он говорит, что физические нагрузки, конечно, нужны, но диабет от них не пройдет. «Ах, не пройдет, – подумал я, – так уж лучше таблетки глотать, чем позориться – на старости лет трусцой бегать». Вот только сынка своего я недооценил. Не мог он так просто сдаться, если что-то затеет!

Как-то в очередной раз получаю я пенсию в своем отделении сбербанка. Положил денежки в конверт и только успел выйти за дверь, как подлетает ко мне какой-то парень, выхватывает конверт из моих рук – и бегом. Я на полсекунды оторопел, а потом как припущу за ним! Не таков я, чтобы позволить какому-то подонку пенсии себя лишить. И так я лихо побежал, что уже через сотню метров чуть было не схватил парня за рукав, но тот вывернулся, бросил мой конверт и скрылся за углом. А навстречу мне из-за угла вдруг выходит собственной персоной мой сынок и говорит: «Как ты отлично бегаешь, отец! А ну-ка, пойдем – сахар тебе проверим».

Отвел в поликлинику, благо она рядом, сделали мне экспресс-тест на сахар, а результат – хоть стой, хоть падай: вчера еще было 10-12, а после моей пробежки – 6! Почти норма. И пока я сидел и глазами хлопал, сын мне внушал, что бег – мое спасение. «Подожди-ка, – дошло до меня, – а мальчишку ты натравил на меня?» Сын довольно захохотал. «Я, – говорит. – Это сосед наш, Колька, а ты его впопыхах не узнал. Зато как побегал!» Ну, тут и я со смеху покатился и сердиться на него уже не смог.

Убедил-таки он меня, и начал я бегать. Но сын сказал, что для того чтобы резко не упал сахар, надо правильно дозировать физические нагрузки и проверять уровень сахара. Если вы перестарались и почувствовали слабость, съешьте кусочек сахара или таблетку глюкозы, которые лучше иметь под рукой. Начал я бегать с 10 минут. Потом постепенно прибавлял время. А после бега – быстрая ходьба, потом остановка и упражнения: раскачивания всем корпусом из стороны в сторону, наклоны, приседания, ходьба на цыпочках.

Сын еще заставил каждый вечер делать специальные упражнения для стоп: поджимать и распрямлять пальцы ног, вставать на носки и опускаться на пятки, крутить стопами во все стороны и во всех положениях, какие только могу придумать, и даже мять босыми пальцами бумагу.

Потом к бегу и упражнениям сын прибавил горячие ванны. Но это, скажу я вам, средство не для всех. С больным сердцем – ни-ни, а то и до инфаркта недолго. Уж я на что к бане привычный, но в первый раз такую ванну с трудом выдержал. Но, оказывается, после ванн сахар в крови тоже понижается.

Целый год я продержался почти без таблеток и без инсулина, а Володька мой все не унимается. В деревню сын поехал к другу, а там одна бабушка-знахарка посоветовала ему ягоды черной бузины для меня заваривать и чай делать из листьев земляники. Вот он и привез из деревни мешок земляничного листа, засушил его и три месяца поил меня таким травяным чаем.

В общем, понял я, что с диабетом 2-го типа жить можно, и даже неплохо жить, если, конечно, вы способны справиться со своими главными врагами – вечными стрессами, упрямством, ленью и нежеланием бороться с недугом. А уж если у вас будет такой руководитель и помощник, каким оказался для меня мой сын, успех вам точно обеспечен.

Ведь если нельзя вылечить болезнь, то ее можно и нужно победить!

***Самойленко Василий Петрович,***
***г. Новосибирск***

## Адрес для писем:

198099, Санкт-Петербург, а/я 1, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии: **(812) 786-27-50** в будние дни **с 10.00 до 19.00** по московскому времени.


## ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.


**По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:** 8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313); 8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №19 (259)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г. Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: reklama@p-c.ru.
**Отдел распространения:**
**E-mail: commerce@p-c.ru.**

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».



Отпечатано в типографии ОАО «Первая Образцовая типография», филиал «Санкт-Петербургский газетный комплекс», 198216, г. Санкт-Петербург, Ленинский пр., 139.
Подписано к печати 04.09.2012.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00. Выход в свет 17 сентября.
Установочный тираж 680 000 экз.
Заказ №1011. Цена свободная





